

تليجرام : هنا سهر الذبكية

جون  
فردريكسون

# أكاذيب نخبرها لأنفسنا

كيف تواجه الحقيقة  
تقبل نفسك  
وتصنع حياة أفضل

## THE LIES WE TELL OURSELVES

ترجمة: سلمى علاء أسماء حسن  
مراجعة: سعيد منيسي

الرواق للنشر والتوزيع

تليجرام

مكتبة

هنا

سهر

الذبكية

## تمهيد

الحياة صعبة، والمعاناة النفسية أحيانًا لا يمكن تحملها. ولنجد طريقة لاحتماها، قد نذهب إلى معالج نفسي كي يساعدنا. وبممتلك المعالج النفسي الجيد حكمة فطرية أنجبتها تجارب الحياة الأليمة، وهي حكمة لا يمكن اكتسابها إلا بهذه الطريقة. ولكن إذا وجدنا مثل هذا الشخص، فكيف نعمل معًا لنضع حدًا لمعانانا؟

ولنجيب عن هذا السؤال، علينا أن نفهم سبب معاناتنا وكيف يتم التعافي. نعاني بسبب الأكاذيب التي صدقناها أو التي خدعنا بها أنفسنا لتجنب الألم. فقد نصدق أننا سيئين بدلًا من أن نعتزف بأن شخصًا ما قد ظلمنا. وقد نكذب على أنفسنا كذبة كتلك: «كل شيء سيكون على ما يرام». بدلًا من مواجهة حقيقة أن زواجنا ينهار. والتحسن مرهون بأن نواجه حياتنا الباطنية والظاهرة معًا.

جميعنا نكذب على أنفسنا لتجنب الألم؛ تلك طبيعة البشر. وتكمن المشكلة في عدم رؤيتنا للطرق التي نخدع بها أنفسنا، ولذلك نطلب مساعدة المعالج النفسي لمساعدنا في مواجهة ما نحاول تجنبه.

هذا الكتاب يمكنه أن يساعدك، ليس فقط بأن ترى الخدع التي تسبب المعاناة، ولكن أيضًا كي تتحرر منها، وذلك عن طريق رؤية الحقيقة. سوف يساعدك لترى كيف يبدو العلاج النفسي عندما يؤدي إلى التغيير العميق، فالعلاج النفسي ليس مجرد محادثة أو مجموعة من التعليمات، وليس محاولة لفك اللغز

الخاص بك كحل الكلمات المتقاطعة، ولكن يعتبر العلاج النفسي علاقة إنسانية خاصة بين شخصين، هذه العلاقة يتم تكريسها لمواجهة أعمق حقائق حياتنا، وهذا يساعدنا على التعافي.

سوف نتعرف على الأكاذيب التي تجعلنا نعاني كي نتقبل الحقيقة التي تجعلنا نتعافى. في ظل هذا العصر من العلاجات السريعة، نواجه خطر البعد عن روح العلاج النفسي. من نحن؟ لماذا نعاني؟ ما الذي نسعى إليه؟

هذا الكتاب يحاول الإجابة عن كل هذه الأسئلة، ليس من خلال تعريفات وكلام نظري، ولكن من خلال حكايات واقعية توضح لنا كيف أن مواجهة ما نتجنبه تدفعنا بالفعل نحو تغيير حقيقي وعميق.

في الحكايات المذكورة هنا، تم محو أو تغيير أي معلومات تعريفية للحفاظ على السرية التامة لأصحابها. الغرض من هذه الحكايات هو عرض الحقائق التي لا نجرؤ على مواجهتها والأساليب العامة التي نتبعها لتجنب مواجهة تلك الحقائق، حيث إن نجارب الآخرين تنطبق علينا بشكل كبير، فمن منا لا يجاهد كي لا يواجه الحقيقة؟

إن العديد من الأشخاص المذكورين في هذا الكتاب قد عايشوا آلاماً رهيبه لدرجة أنك قد لا تحتل قراءة كلماتهم. ستكون مهمتك أن تتعاطف معهم وتتعرف على آلامك من خلال آلامهم. ومن خلال هذه القصص، ستدرك كيف أن السبب الظاهر لآلامنا عادة لا يكون السبب الحقيقي لمعانانا.

في الحقيقة نعاني لأننا نهرب من الحياة، ومن الموت، ومن الدروس التي نتعرض لها طوال الوقت. وسنتعافى عندما نتقبل حياتنا الباطنية، وأحبائنا، والحياة نفسها. هل بإمكانك معرفة الغموض المحيط بك بشكل دائم؟ لا، ولكن بإمكانك التّقبل. هذا الكتاب يعرض لك كيف تتقبل حقيقة ذاتك.



## المقدمة

جلست سيدة في مكثي، تنهدت ثم قالت: «لا أدري كيف أتصرف بشأن زواجي. فزوجي يقيم علاقات غرامية باستمرار مع نساء أخريات، كنا قد ذهبنا للعلاج الزوجي، ولكن لم يجد ذلك نفعًا. إنه يشعر بالذنب، أو على الأقل هذا ما يخبرني به. في كل مرة يعدني فيها أن يكون مخلصًا، يخونني مع امرأة أخرى. أعلم أن علي تركه وحسب، ولكن بقائي متزوجة أهون علي من خيار الطلاق».

- يعدك بأن يكون مخلصًا ثم يخونك مع امرأة أخرى؟  
- أجل.

- هل سيكون حقيقياً إن قلنا إنك تقيم مع الرجل الذي يقدم الوعود وتحاولين نسيان الرجل الذي يخونك؟

- لكني لم أنس ذلك أبداً.

- لا يمكنك نسيان الواقع، ولكن يبدو وكأنك متزوجة من (وعوده) لك.

- هذا قاسٍ بعض الشيء.

- لم أقصد أن أكون قاسياً. ولكن هل تعتبرين خيانة زوجك باستمرار قاسية في الوقت الذي تحلمين فيه بأن يخلص لك؟

- أجل.

- لو صدقت كلماته عوضاً عن أفعاله، هل تعتبرين تصديقك لكلامه شيئاً صعباً عليك؟  
- أظن أنني لمهتم ما تعنيه.

- إذا رأيتك تؤذين نفسك، وتتجاهلين سلوكك عليك أن تريه، هل يجب عليّ حينها أن آخذ إ ذلك لأشير إلى ذلك حتى نضع حدًا لمعاناتك؟

- إذا نظرنا للأمر بتلك الطريقة، يصبح منطقيًا. لكن لم نعد ننام معًا بعد الآن.

- أفهم ذلك، لكنك ما زلتِ تعيشين معه. توقفت، ثم سألتها: هل من المحتمل أنك تعيشين مع أكاذيبه؟

امتلات عينها بالدموع ثم قالت: كيف أرحل عنه؟

- لا تحتاجين لذلك. لقد رحل بالفعل الزوج المخلص. هل ترغبين أن أساعدك لتتوقفي عن انتظار عودته ثانية؟

هذه المرأة تمثت أن يجعل إيمانها زوجها مخلصًا، ولكن ذلك لم يحدث.

ولكن لماذا كانت تكذب على نفسها؟ بل لماذا نكذب جميعًا على أنفسنا؟

كمعالج لتلك السيدة، لم أستطع التوصل في هذه الجلسة للسبب الذي يجعلها تصدق أكاذيب زوجها، وربما لن أتوصل لذلك في الجلسة التي تليها حيث إن المعاني تتكشف شيئًا فشيئًا مع الوقت.

بغض النظر عن قدر المعرفة التي لدينا عن شخص ما، سيظل هذا الشخص غامضًا، حينها يصبح العلاج النفسي عبارة عن غموض يقابل غموضًا.

لماذا قد نذهب إلى معالج نفسي؟ في ظل غياب دور الأديان التقليدية، بدأنا نتجه بشكل كبير إلى المعالجين للحصول على المساعدة، وإنهاء معاناتنا، وإيجاد معنى للحياة. يصف العديد من الأشخاص

العلاج النفسي بأنه نوع من الاعتراف (اللا ديني). وفي نفس الوقت الذي نريد بشدة أن لتغير من أعماقنا، نسعى ليساعدنا الآخرون لتجنب أي نوع من التغيير؛ إما عن طريق تصديقنا، أو إصلاحنا، أو إعطائنا بعض النصائح لنتمكن من تغيير الآخرين (الزوج مثلاً أو الابن). وبالفعل بإمكان المعالجين النفسيين، إذا ما دُعوا للمساعدة، أن يصححوا طريقة تفكيرنا، أو الإنصات بينما نبوح بكل ما يدور في أنفسنا، أو إعطائنا رؤية واضحة للأمور، كل خطوة من هذه الخطوات تعد عاملاً أساسياً في عملية العلاج النفسي، إلا أن كلاً منها على حدة لا تعد علاجاً نفسياً.

يُبد أن العلاقة العلاجية ليست مجرد أسلوب، أو تقنية، أو إجراء يتم اتخاذه. فلكي نتعافى يجب أن نستعد نفسياً وأن تكون لدينا الإرادة لاكتشاف الحقائق التي نخفيها، والتي يتم تجنبها من خلال الأكاذيب التي نخدع بها أنفسنا والآخرين. لسنا بحاجة إلى النصيحة بقدر ما نحتاج لأن نفكر جيداً وأن نتعمق لنعرف ما وراء تلك الأكاذيب، وذلك سوف يمكننا من اكتشاف ما نهتس عنه.

لسنا بحاجة إلى أن يصلحنا أحد. قد يأتي وقت نطن أننا بحاجة إلى الإصلاح، ولكن نجد أننا معظم الأحيان نحاول أن نصلح أوهامنا بدلاً من ذلك، أوهامنا الرائفة، صورنا المهروزة عن أنفسنا، والأفكار العقيمة التي تخلق معاناتنا. سنتمكن من رؤية الحقيقة فقط إذا تخلينا عن تلك الأوهام التي نخدع بها أنفسنا، حينها سنقبل أنفسنا ونستعيد عافيتنا التي فقدناها بسبب

الخداع الذي ظلمنا به أنفسنا.

لا يكتفي المعالج النفسي الحكيم بالحديث عن طريقة تفكيرنا فقط. فالمعالجة النفسية ليست علاقة مواجهة. ولا ينبغي للمعالج أن يلتزم الصمت في الوقت الذي نثرثر فيه، أو ندردش، أو نقول كل ما يدور في عقولنا مهما كان، فإذا نجحت الفضضة وقول كل ما يدور في عقولنا في العلاج، لعالجت «لقاءات الصالونات» الناس منذ زمن طويل. ولا يعتمد المعالج الحكيم على إعطاء الرؤية والبصيرة بشكل عقلائي «خالٍ من المشاعر» للطرف الذي يعاني، لأن ذلك لن يشفي الأكم الذي يعتصر قلبه. ولكن كيف يتحقق الشفاء إذا؟

يدعونا المعالج النفسي لتعرّف على أنفسنا تحت تأثير الكلمات، والأعذار، والتفسيرات. نتبنّى حياتنا الباطنية (دوافعنا، أفكارنا، مشاعرنا) وعالمنا الخارجي خلف ستار من الأكاذيب التي صدقناها عن أنفسنا وعن الآخرين. ومواجهة ما كنا نخشئ منه ونتجنبه، نكون قد بدأنا في التحدي الداخلي لأنفسنا والذي يعرف بالتعافي.

إذا كانت المعرفة هي غذاء الروح، كما يقول بلوتو، فالتعافي سيحقق إذا ما استطعنا تحمل ما نهرب منه، حينها تبرغ المعرفة.

إن العقاقير والحقن والعلاج بالصدمات الكهربائية، كل ذلك لا يمكن أن يكون بديلاً للعلاقة المباشرة الحية التي يوفرها العلاج النفسي. ويوضح لنا هذا الكتاب كيف أن مواجهة ما نخشاه بإمكانه أن يجعلنا



نتعافى. وعن طريق الاستشهاد بالأمثلة المأخوذة من ممارساتي العادية الحالية لأشخاص يواجهون نفس المشكلات التي يواجهها الجميع، ويستخدمون نفس الأعذار التي يستخدمها الجميع؛ أستطيع أن أبرهن كيف أن بإمكان أي أحد، بالتعاون الجيد مع المعالج النفسي، أن يتحمل ما لم يكن يطيقه ليواجه أمورًا كان يخشاها سابقًا.

من خلال مجموعة من التجارب المعروضة في هذا الكتاب سوف نستكشف معًا هذا اللقاء التي تكون بين شخصين (المعالج وطالب العلاج)، والتي بعدها يحدث التعافي خلال جلسة بينه وبين المعالج النفسي، حيث يتحدثون فيها حديثًا من القلب إلى القلب بكل صدق. وعلى الرغم من أن بعض الأشخاص خلال العلاج قد يطلبون النصح أو يكررون بعض الجمل المعبلة، فإنهم يتوقون لاسترجاع ذاتهم الحقيقية -عن طريق المعرفة- التي فقدت بسبب المعاناة. فما هي المعرفة التي يسمعون إليها؟ ولعلنا نتساءل أيضًا في هذه الأيام التي غابت فيها الحقيقة، لماذا يلتمسها بعض الناس في غرفة العلاج النفسي؟

## الفصل الأول

### شيء ما ليس على ما يرام

من منا لم يخض تجربة من تجارب الحياة الأكيدة، وتحت وطأة الحقيقة المؤلمة لهذه التجارب يصعب علينا تقبلها، فنجد أننا نتجنبها عن طريق أكاذيب نخدع بها أنفسنا، أكاذيب لا ندركها حتى ولا نتعمد خداع أنفسنا بها؟ ولكن من المؤسف حقاً أن تلك الأكاذيب وإن بثت الراحة في أنفسنا في بداية الأمر إلا أننا نكتشف مع مرور الوقت أنها ألد أعدائنا؛ حيث تسبب في المزيد والمزيد من معاناتنا.

نطلب المساعدة ظناً أننا مخطئون، بينما خداعنا لأنفسنا هو الخطأ بعينه. ونسأل عن سبب انهيارنا في الوقت الذي تنهش فيه تلك الأكاذيب ما تبقى من أرواحنا، فتتهيج مشاعرنا، ولنهرب من تلك المشاعر الأكيدة نستمر في خداع أنفسنا لتزداد معاناتنا أكثر فأكثر.

ماذا لو كان الخطأ بداخلنا يشير إلى الحقيقة؟ ماذا لو كنا بحاجة للتوقف عن الركض والهرب لنفهم ما هو السبب الحقيقي وراء خوفنا؟ فبمجرد مواجهة حقائق حياتنا لن نسلط الضوء فحسب على معاناتنا، ولكن سنقوى بذلك على مواجهة تلك الحقائق.

في هذا الفصل، سنرى كيف سيساعدنا المعالج النفسي لرؤية ما تشير إليه الأعراض الظاهرة علينا؛ كالشعور بالآلم الذي من شدته يصعب علينا تحمله بمفردنا، فإذا ما نظرنا على ما يختبئ خلف ستار هذه الأكاذيب سنتعرف على المشاعر والحقائق المخبئة

خلفه، وهذا سيساعدنا لنسترجع ذاتنا الحقيقية.

## ● العلاج النفسي رحلة أم نهاية رحلة؟

عندما نتجنب ما نحن بحاجة لمواجهته، تبدأ أعراض ذلك بالظهور علينا وهذا ما يدفعنا لطلب العلاج. فجميعنا بإمكانه احتمال صعوبات الحياة، ولكن قد لا نحتمل الآلام النفسية؛ ألم لضياح حلم لنا أو لفقدان شخص مقرب أو لياسنا من أن يحبنا أحدهم، مثل تلك الآلام والصدمات قد يصعب تحملها. أطلق سيجموند فرويد على عملية العلاج النفسي «العلاج بالحب» (( ١ )) هذه الجملة التي فُسرت بطرق كثيرة ومختلفة تمامًا كقلب الإنسان. ومع ذلك قام متحدث في مؤتمر عقد مؤخرًا بوصف العلاج النفسي بأنه «تقنية للتغيير». فهل أصبح العلاج النفسي تقنية؟ ماذا عن العلاقات الإنسانية؟ أم هل أصبحنا مجرد أشياء يمكن التلاعب بها؟

يحدث التعافي عندما يتعاون شخصان يتعلمان معًا التعايش معًا، وتجمعها الصعوبات نفسها التي تسببها مواجهتهما لحقائق الحياة، والفقد، والموت. فلسنا سحرة بين أيدينا إجابات لكل شيء. فطوال الوقت، كل من المريض والمعالج يتعلمان كيف يعايشان ويجيبان عن كل أسئلة الحياة.

مثال على ذلك، عندما كنت أقدم للتدريب كمعالج نفسي، سألني المحلل الذي أجرى معي المقابلة إن كنت قد خُصّصت تجربة العلاج النفسي من قبل. جاوبته: - أجل.

- لماذا لجأت للعلاج النفسي؟

- كنت في حالة من الفوضى.

في ذلك الوقت لم أكن بحاجة لتقنية معينة لتساعدني، بل لشخص يساعدني لأتعلم كيف أواجه الألم الذي أعاني منه في حياتي. عندما كنت طفلاً مررت بتجربة أليمة وتحملت ما لم يكن بوسعي تحمله بمفردي، وظللت تائهاً في معاناتي حتى أصبحت راشدًا ولم أتعرف بعد على سبب معاناتي. كنت في أمس الحاجة لمن يرشدني ويأخذ بيدي، يقتحم معي تلك الأحرار المظلمة المجهولة ليخرجني منها، يجلس معي بينما أجلس مع نفسي محاولاً فهم ما يحدث معي. وبتأخذي لهذه الخطوة، استطعت أن أتخلص من الدفاعات المزيفة التي كانت سبب معاناتي ولمست الحكمة التي في داخلي، تلك الحكمة التي طالما لمستها في الآخرين من حولي.

عندما أخذت ذلك القرار كنت أظنني في بداية رحلة العلاج النفسي. ولكن إن كان العلاج النفسي رحلة، فالى أين نتجه؟ في الواقع لا نتجه لأي مكان، بل نتوقف تمامًا؛ نتوقف عن الهرب من تلك اللحظة (التي اتخذنا فيها قرار العلاج) لأننا قد نقضي حياتنا بأكملها نهرب من أنفسنا لنصل في النهاية لشيء غامض طالما بحثنا عنه وهو العلاج، أو المعافاة، أو الوعي. مع ذلك لسنا بحاجة للبحث عن أي شيء فمشاعرنا، وما يقلقنا، والإكاذيب التي نستمر بخداع أنفسنا بها، حتى الحقائق التي نتجنبها، كل ذلك هاهنا تمامًا بداخلنا.

قلقت سيدة على ابنها ذي الأربعين عامًا المصاب بالتوحد، حيث كان قد مرض واضطر إلى أن يمكث

معها بضعة أسابيع قبل أن يعود إلى دار الرعاية،  
قالت:

- كنت غاضبة عليه، لقد عبر الطريق دون أن ينظر،  
وكان على وشك أن تصدمه حافلة، لم أشعر بنفسي إلا  
وقد صرخت عليه: لم لا تصبح طبيعيًا؟»

- تريدن ابنك المصاب بالتوحد أن يصبح طبيعيًا؟  
- أريد ابني.

- أنت بهذا الشكل تريدينه أن يصبح شخصًا آخر.

- لا بد أن يأتي وقت ويتغير.. لن يبقى هكذا للأبد.

- أنت تتحدثين عن ابنك الذي لم يشف من التوحد  
لأربعين عامًا، هل تغيره ممكن؟  
- لا. لا أظن ذلك.

- قد نظن أن غضبنا سيسفیه من التوحد، ولكن هذا  
لا يحدث، أليس كذلك؟  
- هذا صحيح.

- سيظل التوحد ملازمًا له. لقد انتظرت أربعين عامًا  
ليتحول ابنك من متوحد إلى شخص طبيعي، أفهم  
ذلك. من قد لا يفعل؟ ولكن ألم يحن الوقت لنشيع  
جنازة الابن الطبيعي الذي لم ولن تحظي به يومًا؟  
انحنت يائسة ثم أجهشت بالبكاء.

لم أرد زيادة ألمها بجعلها تدرك حقيقة ما كانت  
تكره، ولكن على العكس تمامًا أردتها أن تحصل  
أخيرًا على الراحة، راحة من الوهم الذي طالما أرقتها  
لمدة أربعين عامًا. وبمواجهة حقائق حياتها معها،  
أرثها أن بإمكانها مواجهتها أيضًا. فبمجرد أن تتخلص

من وهم ابنها الخيالي، ستمكن من تقبل ابنها الحقيقي.

الآن هل بإمكانها رؤية الأمور على حقيقتها؟ هل بإمكانها تقبل حقيقة أن ابنها متوحد؟ مع الأخذ في الاعتبار بأن الحقيقة ليست أمرًا يمكن إعطائه وأخذه، يشير المعالج فقط إلى حقيقة الأمر الذي يعيشه المريض حاليًا ويترك القرار له، حينها يرى المريض الحقيقة بعين قلبه؛ فهو لا يأخذ الحقيقة من كلام المعالج إنما يبصرها بقلبه.

بمجرد أن أدركت هذه السيدة حقيقة أمنيته، أصبحت على وعي بما ستعيش معه بعد الآن؛ ابنها المصاب بالتوحد كما كان عليه وكما سيكون. فعندما تبدد الوهم الذي كانت تعيش فيه أصبح هناك مكان ليظهر فيه ابنها الحقيقي. وهذا لم يحدث إلا عندما تيقنت بأن ما أرادته وتمنتته لم يكن حقيقيًا، وبأن التعايش مع ابنها الحقيقي أصبح أمرًا بديهيًا مسلمًا به. ومن المثير للدهشة، أنها كلما واجهت الحقيقة أكثر فأكثر، كلما قلت معاناتها التي سببها خداعها لنفسها.

مع ذلك لم تنتهِ من نسج أوهامها بشكل كامل، هي فقط أفاقت من الحلم الذي خلقت أوهامها. وكمعالج لها لم أستطع تحريرها من أمنيته المستحيلة، كنت فقط أساعدها بأن تدرك أن ابنها الحقيقي الذي طالما حاولت إنكاره موجود على أية حال، وبأن ابنها الطبيعي الذي طالما حلمت به لا وجود له في الواقع، هو فقط في حلمها. وبالسماح لنفسها بتخطي ذلك تخلت عن تعلقها بأمنيته أن يصبح ابنها طبيعيًا. بالطبع قد تعود لتتبنى ذلك، لكن حينها ستدرك بأنها

محض أمنية ولن تتعلق بها كالسابق وستستمر في حب  
ابنها الحقيقي كما هو.

لنتظر معظم الوقت أمرًا ليس واقعيًا بدلًا من أن  
نكون واقعيين ونتقبل حقيقة هذا الأمر. فبمجرد عودة  
تلك السيدة إلى الواقع وإفاقتها من أوهامها وتقبلها  
لحقيقة ابنها، لن يسعها حينها إلا أن تقول: «يا إلهي،  
ما الفرق بيني وبينك. كنت أنا من عليها أن تصبح  
طبيعية.. كنت أنا من عليها أن تنظر في كلا الاتجاهين  
عندما أسرعت حافلة الحقيقة تجاهي». نتعافى بالتعلق  
بكل ما هو حقيقي حولنا، ونمرض إذا تعلقنا بأوهامنا،  
وحينها تصبح مهمة المعالج النفسي أن يمنعنا من  
الهرب من أنفسنا مستعينين بتلك الأوهام لكي نجد  
الراحة أخيرًا في تقبلنا للحقيقة، ويدعونا إلى التعمق  
في الأماكن التي طالما هربنا منها، تلك الأماكن التي  
لم نكن لنجرؤ على التعمق فيها واستكشافها.

في مثل تلك المواقف هناك رسالة بالغة الأثر يحرص  
المعالجون دومًا على إيصالها لمرضاهم، وهي أن «ما  
تهرب منه هو المكان الذي ستجد فيه راحتك، وما  
تخاف منه هو ما أنت بحاجة لمواجهته، وما تتجاهله  
هو ما أنت بحاجة لسماعه».

فلقد تعلمنا ألا نستمع، ولذلك نحن دائمًا في حالة  
هرب، غير مدركين بأن ما نهرب منه هي مشاعرنا  
والسبب الحقيقي الذي يثيرها، ولم نتعلم أبدًا كيف  
نفرق بين من نحن في الحقيقة وكيف نحاول أن نبدو.  
ولكي نتوقف عن الهرب بهذا الشكل نحتاج لمن  
يشاركنا ويساعدنا لنهدأ، ولتحمّل، ونشعر. وهذا لأن  
ما لا يمكن تحمله بمفردنا يمكننا أن نتحمّله إذا

شاركنا به أحدهم.

التحمل والمشاركة هنا ليسا بتقنية، ولكنهما تقبل مشترك لحياتنا الباطنية والظاهرة معًا. ولعلنا نتساءل ما الذي يعنيه التحمل والمشاركة؟ وما الذي سيعنيه سوى الحب. فعندما تقبلت تلك السيدة حقيقة توحيد ابنها، استطاعت بهذا أن تحبه وتوقفت عن طلب ما لا يمكن تحقيقه لها؛ وهو أن يصبح طبيعيًا. فلتعافى علينا أن نتقبل معًا ما لا يمكن تحمله، ألا وهي الحقيقة ومشاعرنا تجاهها.

● ما لا يمكن تحمله

صرخت أختي: «جون، جون». كانت أختي ذات العامين ونصف تقف في سريرها بجوار النافذة التي التفت أحوال ستائرنا حول رقبة أخي ذي العام ونصف العام خانقة إياه حتى الموت. لم أشعر بنفسي إلا وقد قفزت من سريري وتسلمت سريرها ثم حاولنا معًا أن نرفعه بينما تدلت قدماه. كان ثقيلًا جدًا، وأخذ يتلوى ويرفس برجليه. لم نتوقف عن المحاولة علنا ننجح في إفلات رقبتنا من بين تلك الأحوال، ولكن عبثًا. هرعنا إلى المطبخ لأطلب المساعدة، فصرخت جليسة الأطفال على أمي من النافذة التي تعلو الحوض: «فلورين!» أتذكر بعد ذلك محاولة أمي الهائسة في جعل أخي يتنفس عن طريق الإنعاش الفموي، لكن بعد عدة دقائق كان جسد أخي ممددًا على سجادة بنية وبجواره أنبوب أوكسجين أخضر، بعدها أخذتني جارة لنا من يدي إلى يبتها إلى أن تنتهي الجنازة، ولم أر أخي الصغير بعدها مجددًا.



غمرني الشعور بالذنب على موت أخي وأخذت أتساءل: ما معنى الحياة؟ وما هو الموت؟ تخيل طفلاً في الخامسة من عمره يواجه كل تلك الأسئلة التي لا يفهمها حتى.

ومع ذلك أنا لست وحدي، فكل من يسعى للتعافي تحفل من الأكم ما لم يكن بوسعه تحمله بمفرده. فهذه المريضة حاولت أمها أن تُغرقها. وهذا ضربه والده ضرباً مبرحاً حتى ظهر على ظهره وأردافه كدمات زرقاء وسوداء من شدة الضرب. وامرأة أخرى قامت أمها المختلة عقلياً بخلع ملابسها لتقف عارية وسط تقاطع طرق تتوسل بألم للسيارات المارة: «إخواننا، أخواتنا».

كل من يبحث عن التعافي مرّ بأمر فطر قلبه، أو خسارة فادحة، أو مشاعر مؤلمة للغاية إلى الحد الذي يجعله عاجزاً عن إكمال رحلته في الحياة. ولكي نستمر في تلك الرحلة نبحث عمّن يساعدنا لنكمل ما تبقى من رحلتنا.

### ● التعافي

خلال العلاج النفسي نكتشف أننا نتعافى عن طريق الارتباط، لأن الجروح التي أصابتنا بسبب علاقة ما لا نتعافى منها إلا بعلاقة أخرى، علاقة لا يكتفي فيها المعالج النفسي بالحديث إلينا فحسب، ولكن يتحدث معنا ويشاركنا كل شيء. فالمعالج النفسي يحاول بشتى الطرق أن يتعرف علينا؛ من نحن؟ وما هي حقيقتنا؟ من خلال كلامنا وأفكارنا وحتى أوهامنا. فعندما يسأل عن مشاعرنا وليس ما نؤمن به هو بهذا

الشكل يدعونا لترتبط بعلاقة من نوع آخر وندخل في عالم آخر. فهو لا يطلب منا التزام الصمت أو تجاوز ما يقلقنا أو نسيان الأمر برمته وحسب، إنما يصبح بالنسبة لنا بمثابة بوابة القبول التي تمر من خلالها جميع مشاعرنا. فالمعالج النفسي يكشف لنا عن أعماقنا وحقيقتنا التي طالما خفنا منها، ويدعمنا بينما نحاول تحملها واستيعابها.

وبدلاً من الحديث معنا حول عالمنا الظاهري، يتحدث معنا عن عالمنا الباطني، عن مشاعرنا وغرائزنا ورغباتنا التي كنا نتجاهلها. ويشير إلى الطرق التي نستخدمها لنهرب بها من أنفسنا، ثم يشجعنا لنخرج أخيراً من مخبتنا، فيخبرنا: «أنت أهم شخص قد تقابله في حياتك. لماذا لا تتصالح وتحسن علاقتك مع نفسك؟»

لكي نصلح علاقتنا بأنفسنا علينا أن نبدأ بالاستماع لمن نحن في الحقيقة وراء الكلمات، والأعذار، والتبريرات التي نستخدمها. يتحدث المثال التالي عن سيدة بدأت الجلسة وقد امتنعت عن إخباري بالمشكلة التي تعاني منها، عوضاً عن ذلك أخذت تحكي عن رحلتها لمصفف الشعر وطبيب الجلدية.

قلت لها: «ماذا لو تركنا الحديث عن طبيب الجلدية جانباً، ما المشكلة التي تريدني إن أساعدك بحلها؟» - أخبرني المعالج النفسي السابق بأنني أصبت بصدمة نفسية عندما كنت طفلة.

- ماذا عنك؟ ما الذي تريدني أن تحسّنيه؟

- هناك عدد من الأشياء. من الصعب عليّ أن أحدد

من بينها.

- على وجه التحديد، ما الذي تريدني أن أساعدك بشأنه؟

- دعني أخبرك عن طفولتي فرما يساعدك هذا.

- قبل أن نرجع بالوراء إلى طفولتك، هلا أخبرتي ما هي مشكلتك تحديدًا.

تنهدت ثم صارحتني: لم أشعر بالراحة بعد لأخبرك بمشكلتي.

- تريدني أن أساعدك وفي الوقت نفسه لا ترغبين بإخباري بمشكلتك. أخبريني إذا، إذا لم يكن لدي علم بمشكلتك ما الذي سيحدث حينها؟

- لن أحصل على المساعدة.

- هل يمكن أن يكون هذا النمط من الرغبة في المساعدة وعدم السماح لنفسك بالحصول عليها مشكلة تريد مني مساعدتك بشأنها؟

ارتجفت شفتاها، واغرورقت عيناها بالدموع.

المعالج النفسي لا يهتم مطلقًا بالقناع الذي يرتديه المريض ليثبت لنفسه وللآخرين بأن الأمور تحت سيطرته، تلك الصورة الجريئة التي يتعمد أن يظهر بها على أنها الصورة الكاملة له بمشابهة حائط تختبئ وراءه ذاته الحقيقة التي يخشى أن يواجهها. وكلما أشار المعالج النفسي إلى الطرق التي يتبعها المريض، يدركها المريض شيئًا فشيئًا فيتوقف أخيرًا عن الاختباء والهروب. فبعد أن يتهاوى ذلك الحائط وتنفذ دفاعاته لن يعود قادرًا على التظاهر بأنه يحسك بزمام الأمور، وهذا لأن قناعه قد سقط أخيرًا.

والمعالج النفسي يقبلنا كما نحن، فهو في النهاية إنسان يقابل إنساناً آخر. يقبلنا بأفكارنا، ومشاعرنا، وما يقلقنا، وسنواجه ما نتوق لمعرفة وما نخشاه؛ كرهبتنا في أن يحبنا الجميع كما نحن دون الحاجة لأن نتغير. ومع أننا لم نخش يوماً أن يحبنا أحدهم، فإننا نخشى مواجهة الأكم والحزن الذي سيحدثنا إذا ما كشف ظهور الحب في حياتنا عن غيابه سابقاً.

نستنتج من هذا أن عالمنا الذي صنعناه من إنكارنا لذاتنا ومخاوفنا يختفي تماماً بعد هذا التقبل المشترك لمشاعرنا. ولكن لماذا مشترك؟ هذا لأننا لو اكتفينا بتقبل المعالج النفسي لنا كما نحن ولم نقبل أنفسنا، سيستمر إنكارنا لذواتنا طويلاً، وهذا سيؤخر التعافي، لأننا لا نتعافى إلا عندما نتقبل أنفسنا أيضاً. ويبدأ هذا التقبل منذ اللحظة الأولى التي نتقبل بها مشكلاتنا.

بالعودة إلى مريضتي، اتضح لي أن تصرفها هذا بعدم إفصاحها عن أي شيء حول مشكلتها نَمَ عن مغزى في غاية الأهمية، فخوفها من الإفصاح عن مشكلتها أشار إلى خوفها من الاعتماد عليّ؛ وهذا كشف عن توقها المشوب بالخوف من الرفض لأن يفهمها ويتقبلها أحدهم. فالاكتئاب الذي عانت منه كان يرفض الحياة التي كانت تعيشها، وحشها على أن تبدأ الحياة التي كانت تخشاها. وكمعالج لها قبلت مقاومتها التي نمت عن خوفها من رفضي لها. وخلال هذا التقبل المشترك، تدفق الحزن مع انقشاع تلك الكذبة؛ وهي أننا لسنا محبوبيين.

● هل هناك خطأ ما بداخلي؟

يخيّل إلينا في كثير من الأحيان أن هناك خطأ ما هنا، تعالوا لنلقي نظرة على مثال يوضح لنا ما تعنيه تلك الكذبة. هذا المثال لسيدة تعافت من إدمان الكوكايين، كانت تسمع أصواتًا تحثها على العودة للممنوعات، قالت: «لا أعلم ما الذي يحدث لي، لكن شيء ما بداخلي لا يسير بشكل صحيح، أنا لا أعلم حتى ما هو الصحيح، كل ما أعلمه أن هناك خطأ ما بي». أحيانًا ذلك الإحساس بالخطأ، يكون دليلًا على أمر ما بدأ ينمو بداخلنا.

كانت هذه السيدة قد عاقبت نفسها لسنوات لاقتناعها بأنها لا تستحق سوى المعاناة، ولكن لماذا؟ في فترة تناولها للممنوعات اضطرت للعمل عاهرة لتوفر تكاليف ما تشربه، ولأنها لا تريد أن تراها بناتها على تلك الحالة تركتهن لوالدهن، الذي كان حبيبها السابق. فيما بعد علمت أنه اعتدى جنسيًا على ابنتهما الكبرى، فأخذتهم في الحال ورفعت دعوى عليه، ولكن ما حدث قد حدث. فقد سبق وفضلت الممنوعات على سلامة بناتها.

حاول المعالجون النفسيون الذين قصدتهم قبلي أن يرفعوا عنها إحساسها بالذنب بحثها على مسامحة نفسها، وقد خافت أن أخبرها مثلهم، فقالت: «لقد ارتكبت خطأ فادحًا، لا أطيق سماع عكس ذلك منكم فقط لأخرج من هذه الحالة».

- أنتِ على حق، ما فعلته كان خطأ، حتى أنك لن تنسي ذلك طالما حييت، ولا أحد يمكنه أن يزيل عنك ذلك الذنب، ولا يحق لي القيام بذلك لأن شعورك بالذنب هو أكثر شيء صحيح بداخلك. ما يشير ذلك

الشعور بداخلك هو حبك لبناتك. فشعورك ليس خطأ إنما دليل على حبك. العلاج النفسي لن يفيد بهذا الشأن، لكن بإمكانه أن يساعدك بشأن العقاب الرهيب الذي فرضته على نفسك منذ ذلك الحين. على أي حال لن يعود عقابك لنفسك بأي نفع على بناتك، صحيح؟

عانت لأنها صدقت تلك الكذبة عن نفسها: «أنا أستحق أن أعاني للأبد».

لكن ما ظننته خطأ بها هو أكثر شيء صحيح، لأن شعورها بالذنب يثبت حبها. حين استوعبت ذلك أخيرًا وحملت ذنبها، لمست حبها لبناتها، وبذلك لمست الجمال بداخلها. بطبيعة الحال لم تعد بحاجة لمعاقبة نفسها، فتوقفت تمامًا عن شرب الممنوعات ولم تعد لثانية للبغاء. وعندما استطاعت أن تواجه كل ما ارتكبته وما سببته من دمار، بدأت بالعمل في مركز رعاية نهارية للأطفال، ومرت تلك الخطوة إلى إصلاحها لما أفسدته في الماضي.

كانت تلك السيدة تعمل في البغاء. ولكن هل تظاهرها بأنها تحب عملاً هي لا تحبه في الأصل يعد بغاء؟

لننتقل إلى مثال آخر، هذا المثال عن رجل، تم إعداده للعمل في شركة عائلته، أصيب بالاكْتئاب بعد عمله في إدارة الأعمال. قال لي: «أنا لست بخير. ليس عليّ أن أكون مكتئبًا لهذه الدرجة». والحقيقة هي خلاف ما يظن، فذلك الاكْتئاب الذي انتابه كان صحيحًا. والسبب أنه رسام ماهر، فأعراض الاكْتئاب التي ظهرت

عليه نبعت من حياته الداخلية: صوت ما بداخله ظل يكرر: اترك إدارة الأعمال وكن فنانًا. كان مكتئبًا لأنه يعيش في كذبة، بمجرد أن غادر تلك الكذبة وعاش في حقيقته، اختفى اكتسابه تمامًا.

وهذا مثال لسيدة أخرى لم تكن بحاجة لترك عملها بل لترك الكذبة التي خدعت بها نفسها. فسألت: «لَمْ أنا قلقة؟ حياتي بأفضل حال، وأطفالي يكبرون أمامي، لا أجد سببًا لكل هذا القلق». لا نفهم سبب القلق الذي يعترينا إلا عندما نرى الأمور على حقيقتها.

تلك السيدة كانت تدير أعمال العائلة فيما كان زوجها يتصرف كما لو كان هو المدير. فكانت كلما وضعت حدودًا مع فريق العمل يقلل من أهميتها ولا يلقي لها اعتبارًا. عندما حاولنا أن نفهم حقيقة شعورها حيال محاولته للتقليل منها وكسرهما، طمأنتني قائلة: «أنا لست غاضبة». مبررة ذلك بأنها تؤمن بأن الغضب ليس روحياً. لقد أنكرت أنها كانت غاضبة على زوجها، إلا أنها كانت تصب جام غضبها على بقية فريق العمل.

قلقها أشار إلى غضبها، وهذا بدوره أشار إلى نيتها بأن تصبح صديقة مع نفسها، ومع زوجها، ومعى. القلق علامة على ما يكمن بداخلنا ولا نبوح به. بعد إدراكها توقفت عن خداع نفسها ووضعت حدودًا في التعامل معه، مؤكدة بكل وضوح أنها المدير هنا، بدون إخفاء كفاءاتها وصلاحياتها التي ظلت تخفيها لما يقرب من ثلاثين عامًا.

ربما ذلك الاعتقاد بأن هناك شيئًا ما لا يسير على ما

يرام بداخلنا يشير إلى أننا بحاجة إلى أن نحيا حياة أكثر صدقًا.

● الخطأ ليس مني، بل منك!

أحيانًا نقول: «هناك خطأ ما بي». وأحيانًا أخرى نصرّ على أن الخطأ ليس منا، قائلين: «أنت المخطئ!» فنجد الخطأ فيمن حولنا كقول أحدهم: «كان على زوجتي ألا تتأخر». أو «يجب أن يعرف زوجي دون سؤالي ما الذي أريده». وهكذا نبدأ بتحميل كل ما يحصل معنا على الآخرين. فإن لم يكونوا كما أردناهم أن يكونوا، نزن أنهم على خطأ. لم لا نضع احتمالًا أن الآخرين ليسوا على خطأ، وإنما كالتقاهلات الذين يخرجوننا من رحم الوهم الذي نعيش بداخله. هل من الممكن أن يساعدونا بإعطائنا ميلادًا جديدًا لأنفسنا؟

هذا مثال لرجل اشتعل غضبًا بسبب علاقة زوجته الغرامية، صاح قائلًا: «لقد خانتني، لم تكن يومًا زوجة مخلصّة، لا أستطيع تصديق ذلك! يا له من أمر شنيع!» بالطبع كان أمرًا شنيعًا، ولكنه أيضًا يدعونا للعودة إلى الواقع لنبحث عن حقيقة الأمر. فخيانة زوجته أيقظته من حلمه بأن زواجهما يسير بشكل جيد. ولكن على الرغم من أنه ما زال مصدومًا من فعلتها، فقد بدأ يرى أن ارتباطه بعمله كان بشكل ما علاقته الخفية، فانشغاله الشديد بعمله كان يبعدها عنه تدريجيًا. وفيما انتقشع وهم الحياة الروحية السعيدة، اكتشف أن ابتعاده عن زوجته وإهماله لها هو ما قتل حبه.

ظل يقول والغضب يتملكه: «قلت لها يمكنك شراء أي شيء تريدينه، بل ووضعت مليون دولار في حساب



مشارك لنديره معاً. ألم يكفها هذا؟ أنا رجل مشغول بطبيعة عملي، فأنا أعمل في مناهن أربعة أيام متواصلة أسبوعياً، وهذا لا يسمح لي بأن أجد الوقت للعشاء في المنزل وكل تلك الأمور العائلية. واشترت هذا المنزل الفخم ظناً مني أن ذلك سيبقيها مشغولة». علمت من كلامه أن هذا الرجل لم يكن يحب زوجته، بل أحب كيف يريد أن تكون. لم تكن الأيام الأولى منذ علمه بخيانتها سهلة عليه، إذ دخل في حالة مستمرة من الغضب الشديد. وظل يردد: «أخبرتها بأن عليها أن تنهي ذلك الأمر وإلا ستنهي علاقتنا، فطلبت مني التوقف عن الصراخ عليها. لم أكن أصرخ عليها؛ أنا فقط أخبرتها بأن تقطع علاقتها بهذا السافل وإلا تركتها».

كان في حالة من الصدمة لأن إنكاره لما يحدث حوله ظل يقربه للحقيقة. فبدلاً من رؤية زوجته التي طالما تخيلها، استمرت زوجته الحقيقية بالظهور أمامه. وبدأ يتساءل لماذا تعارض أمنيته في أن يسيطر عليها ويجعلها كما يتمنى؟ فهو يرى أنه من البديهي جداً أن تطيعه. فالنسبة له، لا يملكه حالياً سوى التفكير بتلك الطريقة. حتى أنه لم يستطع فهم لما قد ترغب في ترك قلعة، بينما لم يخطر على باله مثلاً أنها لا تشعر بأنها أميرة قلعة، بل العكس؛ سجينه فيها. ففي اللحظة التي نكون متأثرين من وقع الصدمة علينا، إما ندرك الحقيقة ونتقبلها، أو نخبئها مع أكاذيبنا. وفي حالة هذا الرجل احتقر زوجته، وظل يردد: «إنها سافلة أنانية. لم تحبني يوماً. هي فقط تهتم لأمر نفسها. حاولت مراراً أن أخبرها عن الخطأ

الذي تسبب في ذلك، ولكنها أثبت أن تسمعي».

بالنسبة لهذا الرجل، جميع قناعاته مسلم بصحتها، فقد زعم بأنها لا تحبه. وزعمه هذا، إن كان صحيحًا، يبعده عن الحقائق. فهي طالما تأقت لحبه، ولكنه لم يحاولها به وأحب أفكاره وتخيلاته أكثر منها.

تبدو هذه القناعات، والتي يقال عنها «إسقاطات» صحيحة لأنها حقائق؛ فهي عبارة عن الحقائق التي نرفضها في أنفسنا ونتهم بها الآخرين. فإن نقدنا أنفسنا سنتخيل أن الآخرين ينتقدوننا. وإن تجاهلنا أنفسنا، سنتخيل أن الآخرين يتجاهلوننا. وإن لم نستطع الاهتمام لأمر أنفسنا، سنظن أن من حولنا لا يهتمون لأمرنا. رغم ذلك، فإن الأشخاص الذين نُسقط عليهم أخطاءنا من الممكن أن يكونوا مرآة ننظر إليها لنرى، ونتعلم، ونقبل ما رفضناه في أنفسنا.

قد يخيل إلينا أن بعض الأشخاص يبدون على «خطأ». ونصدر الأحكام عليهم وندينهم، وبكل حيرة، نرغم أننا لا نفهمهم على الإطلاق. والسبب وراء ذلك بأنهم لا يتطابقون مع الصور التي رسمناها لهم في مخيلتنا؛ فهم يجب أن يكونوا مثلنا، يريدون ما نريد، ويفعلون ما نفعل، ويفكرون فيما نفكر. نريد من الناس أن يكونوا مثاليين، ونعني بذلك نسخًا مثالية تمامًا كما أردناهم.

هل كانت زوجته أنانية عندما خانتها؟ وهل كان الزوج أنانيًا عندما فضل مصلحته وعمله عليها؟ هل كانت سافلة كما وصفها، أم كان هو وغداً أنانيًا؟ فهو لم يحبها يومًا، إنما أحب الروجة الخيالية التي تمنى أن

تكون، أما صورة زوجته التي ظل يحتقرها وتمنى من قلبه ألا تكون صحيحة، أصبحت بالنسبة له الصورة «الصحيحة» لها.

في حقيقة الأمر جملة: «أنت على خطأ». لا تعني إلا: «أنا خائف من الحقيقة التي أثمرتها بداخلي». وكما قال زميل لنا: «سوف تشفيك الحقيقة، ولكن في البداية ستؤلمك كثيرًا». فلا عجب من محاولتنا طوال الوقت إسقاط جميع أخطائنا على الآخرين لنتجنب الأثم الذي تسببه الحقيقة.

بينما لم يستطع هذا الزوج مواجهة حقائق نفسه، ظل يعلق أنانيته، وافتقاره إلى الحب، وخيائته على زوجته. فبمجرد أن نسحب هذه الاتهامات عن الآخرين، نشعر بالأم إدراك حقيقة ذاتنا.

ماذا لو كان الأشخاص «المخطئون» هم صور منفصلة عن أنفسنا تنتظر أن تتوحد معنا؟ ماذا لو كانت علاقة زوجته الغرامية تعكس علاقته وارتباطه الشديد بعمله؟ فيما بعد، بعدما اعتذرت زوجته عن فعلتها، لم يتوقف عن إصدار الأحكام عليها وإدانتها؛ لم يكن بإمكانه رؤية محاولتها المستميتة لإصلاح الأمور معه. هل هذا يدل على أنه يحب إصدار الأحكام والنقد بدلًا منها؟ إن كان الأمر كذلك، فهل هي مذنبه لبحثها عن الحب في مكان آخر؟

حتى بعدما اعتذرت، استمر في انتقاد ضعفها. الضعف الذي هو في الأصل بداخله وبحقته كثيرًا، والذي فضحته خيانة زوجته. تخيل لو أننا قلنا: «أيها الشخص المخطئ بنظري، كم أود أن أشكرك للسماح

لي بمقابلة ذاتي الحقيقية، فأنا كرهت بك ما رفضته  
بداخلي». ولكن يا للأسف! بدلاً من اعترافنا بذلك،  
نُسقط جميع أخطائنا على الآخرين!

عندما يدعونا المعالجون النفسيون للاعتراف بأننا  
نسقط أخطائنا على الآخرين، نتحمل حينها الأكم الناتج  
عن إدراك حقيقة ذاتنا. ولكن إذا نظرنا إلى صورتنا  
المنعكسة في مرآتنا «الشخص المخطئ» فإننا  
نتقبلها، فتصبح تلك اللحظة التي نتقبل فيها حقيقتنا  
بمشابهة العودة إلى الذات. فالمشاعر التي يثيرها  
الأشخاص «المخطئون» بداخلنا هي المشاعر التي كنا  
نتوهم أنها بسببهم. فالخيار في النهاية يرجع إلينا،  
إما أن نستمر في رؤية الآخرين على أنهم «مخطئون»  
ونرفض مواجهة حقيقة ذواتنا، أو نسمع لهؤلاء  
الآخرين بإعادتنا إلى أنفسنا.

### ● أشعر بالانكسار

قد يبدو إدراك الحقيقة والعودة إلى ذاتنا الحقيقية  
أمر جيد ولكن ليس عندما يعني ذلك فقدان وظيفة،  
أو فصلاً من العمل، أو إصابة بالمرض، أو الطلاق،  
أو الموت. وفي أثناء مواجهتنا لمثل هذه الصعوبات  
غالبًا ما نشعر بأننا كُسِرنا، أو حُطَمنا، أو دُمِرنا. ولكن  
ما الذي كُسِر؟ ما الذي حُطِم تحديدًا؟ وما الذي دُمِر؟  
أوهامنا هي التي كُسرت، وأمانينا هي التي حطمت،  
وأحلامنا هي التي دُمِرت. إذا نظرنا إلى الواقع سنرى  
العالم كما هو، وإذا نظرنا داخل أنفسنا سنرى أوهامنا  
المحطمة.

فتحطم أوهامنا يسمع للحقيقة أن تخرج من ركام هذا

الحطام. نعتقد بأننا كسرنا، وخذعتنا الحياة، ولكننا ما زلنا هنا على قيد الحياة. فهل كُسرنا، أم صورتنا الذاتية هي التي انكسرت؟ هل متنا، أم أعلامنا هي التي ماتت؟ كم هو صعب أن نشاهد شرنقة أوهامنا تنهار أمامنا.

تأمل، على سهيل المثال، حالة رجل أنكر بشدة حدة المرض العقلي الذي تعاني منه زوجته. فقد ظل يتمنى زوجة طبيعية تقبل المساعدة بدلاً من زوجته الذهانية التي رفضت عشرات العلاجات. وبينما ترنح وهمه وقبل أن يقع على الأرض متحطماً، حاول أن يحافظ على توازنه قائلاً: «هل تظن بأنها قد تستفيد من العلاج البدني؟» فهذا السؤال سمح للإنكاره أن يعلن انتصاره على إدراكه للواقع. كان يظن أنه مخلص لها، ولكنه في الحقيقة كان مخلصاً لأمنهته. وعندما تبددت أوهامه سالت دمرعه، كاشفة عن إدراكه للحقيقة أخيراً.

قال الكاتب جيف فوستر: «تشير حالة الانكسار غالباً إلى انكسار القيود التي كانت تمنع الحقيقة من الظهور، وبما أن الشيء الوحيد القادر على كسرنا هو الخطأ بداخلنا، فإن الحقيقة لا تنكسر أبداً. ويطلق البعض على هذا الإدراك «اليقظة» والبعض يطلق عليه «تحقيق الذات» (١).»

وهذا مثال آخر لسيدة ظلت تتوهم بأن غرفتها تتحرك. ولكي توقف ذلك، أخذت ترطم رأسها بالحائط. هكت؛ وكانت الدماء تسيل من يديها إثر غرز أظافرها بها. فقد هجرها زوجها. واستمرت الحياة في المضي، ولم

تستطيع إيقافها. وبدلاً من أن تصب غضبها على زوجها الذي أحبه صبه على رأسها ويديها.

حدثني قائلة: «أشعر بالانكسار، ولا أجرؤ على إنهاء حياتي لأن عليّ أن أبقى حية لأجل ابنتي، لورا، ولكن إن لم تكن موجودة، لكنت فعلت ذلك. فأنا كسرت بشدة ولم يعد بإمكانني التحمل». ظنت تلك السيدة بأنها كسرت، بينما ما كسر في الواقع هي أوهامها. كان يخيّل لها بأن الحوائط تتحرك، إلا أن الحياة هي التي كانت تتحرك وتمضي، كما هو الحال دائماً. فإنكارها للواقع وتوهمها بأن الحياة لا تتغير اصطدم بالحقيقة، فبدأ إنكارها هذا بالاختفاء شيئاً فشيئاً.

عندما تقتل الحقيقة آمياتنا، البعض منا قد يُقدّم على قتل نفسه للتخلص من آلام الأمان التي قُتِلت، ووصف إدوين شيندمان، الباحث في أسباب الانتحار، هذه الحالة بـ «الألم النفسي» (١٣١) فمرورنا بتجربة الموت البطيء لحلمنا الذي يُحتضر قد تدفعنا لاختيار الموت الجسدي لإجهاض المولود المؤلم الذي يعرف بحزن الفقد.

ظنّت هذه السيدة أنها كانت تموت، فأصبحت أكثر انكساراً. ولكن على العكس كانت أوهامها هي التي تنهار، تاركة الفرصة للحقيقة لكي تظهر فتبدد ما كانت تتوهمه. فنحن لا ننكسر مطلقاً، على الرغم من أننا نشعر بأننا انكسرنا، بينما الذي ينكسر بداخلنا هي أوهامنا، ولا يفلح أي من إنكارنا أو آمالينا لجمعها مرة أخرى بعد انكسارها. وبعد أن ينكسر إنكارنا، يبدأ

الحزن والغضب بالتدفق. وخلال تدفق هذه المشاعر الفياضة، لا تحرقنا نار هذه المشاعر الاكيمة، إنما نحرق أوهامنا.

حيث إننا نخاف من ضياع أوهامنا، نقوم بإخبار أصدقائنا قصصًا نحكي فيها كيف كنا مظلومين. مثل هذه القصص تبدو حقيقية لأنها مترسّخة بداخلنا، ولكن في الواقع ليست لها أي أساس من الصحة بسبب ما تم استبعاده؛ ألا وهو باقي الحقيقة. المضحك في هذا التمرير أننا بتجاهلنا لبعض المعلومات، نستطيع أن نشره صورة أي شخص فيما نحوله إلى شخصية كارتونية من محض تأليفنا، بينما نتعامل مع القصة على أنها حقيقة.

لا شيء يضاهي الطلاق في تحفيز رغبتنا في تشويه الطرف الآخر. وقصة هذا الرجل مثال على ذلك، حيث كان يستمر في إيذاء زوجته، وعندما تركته بعد سنوات من العلاج الزواجي غضب غضبًا شديدًا. كانت زوجته على عيوبها صبورة، وعطوفة، ومخلصة له. وبمجرد أن هجرته تحولت في خياله إلى كاذبة، ومخادعة، وجبانة. بدأ يشكو لأي أحد يقوم بسماعه، ملقيًا على أسماعهم قائمة طويلة لعيوبها كان قد أعدها بعناية مسبقًا. وفيما امتنع عن ذكر أي من محاسنها، بدأ بذكر أمثلة لنساء صالحات تحولوا فيما بعد لمخادعات. مما قاله: «الآن تيقنْتُ ممن تكون هي، لا أحد يرى ما أرى. فالناس يرون جانبها الجيد ولا يرونها على حقيقتها. فهي بارعة في إخفاء حقيقتها» وهاتف أصدقاءه ليحكي لهم عن جرائمها التي هي من محض خياله وتأليفه قائلًا: «هناك شيء ما أود أن أخبركم

عندما نقوم، سعداء، بتثريه من ظلمونا، بعرض شخصية زائفة للطرف الآخر لا تمت للحقيقة بصلة أمام أصدقائنا أو المعالجين النفسيين، فإنهم قد يسايروننا بالانضمام لحفلتنا المثيرة للشفقة (١-١)؛ مهرجان مازوخي نقوم فيه بغناء أغانيها عن الضحية ونتحسر على الحياة التي خيبت آمالنا.

انتظر هذا الرجل أن تتغير زوجته «الضحية» وبالتالي وقع ضحية لنفسه. فهو بهذا سجن الشخص الوحيد الذي يمكنه تغييره؛ ألا وهو نفسه. نصدق أننا ضحايا لأننا لا نرى كيف نجعل من أنفسنا ضحايا. بدلاً من ذلك، نلوم الآخرين على ما فعلناه بأنفسنا، وبهذا نغمض أعيننا عن المذنب الحقيقي.

الرجل الذي كان يؤذي زوجته باستمرار أصرَّ على أنها كاذبة، ومخادعة، وجبانة. ومع ذلك، فإنه يتصرف بهذا الشكل ظناً منه أنه يضايقها ويهينها لكي يصبح النسخة التي يريد، يكذب على نفسه وعليها. والأكثر من ذلك أنه، بمضايقته لها، أحبَّ الصورة التي رسمها لها في خياله، ما جعله يرفض ويخون زوجته الحقيقية. فالأذى والإهانة ما هي إلا دليل على الجبن والضعف، فنجد أن الشخص الذي يخشى الحياة بهذا الشكل، بدلاً من أن يتقبلها، يحاول أن يمحوها من الوجود. فعندما تهددت أوهام الزوج واتضحت له الحقيقة، بدلاً من تقبل زوجته كما هي حاول أن يكسرها، ولذلك لم تتحمل زوجته وهربت من فقاعة الوهم الذي يعيش فيه.



يجب على المعالج النفسي أن يشكك في أغنيته  
عن الضحية. بدلاً من الاتفاق مع رسومنا التخيلية،  
يدعونا المعالج النفسي لتقبل الحقائق التي قمنا  
بتنحيثها جانباً. وعندما نتقبل الحقائق بدلاً من التركيز  
على الخيال والأوهام، فإننا نسلم بأن الأشخاص الذين  
نحبهم لديهم من الصفات الحسنة والسيئة مثلنا تماماً.  
كنا ضحايا أيضاً، أوذينا وآذينا. وغالباً ما نميل إلى  
الادعاء بأننا ضحايا أبرياء، لكننا في النهاية بشر  
ولسنا معصومين من الخطأ، فلسنا أبداً بلا خطأ، أو  
لوم، أو ذنب.

قد يكون من الصعب علينا تقبل الحياة بشروطها  
الخاصة. لأننا بتقبلنا الحياة كما هي، ستنهار أوهامنا.  
فنحن بحاجة إلى الشجاعة العاطفية لتمكنا من تحمل  
الأكم بدون الهرب، أو التوضيح، أو التبرير. فبينما  
نتقمص دور الضحية نطلب من الآخرين أن يتفوقوا مع  
قصصنا، ولهذا يجب أن نلقي بتلك القصص بعيداً  
لنرى حقيقتنا من خلفها.

بمجرد التخلص من أقنعتنا، نشعر بأننا عراة تماماً.  
أذكر أنني ساعدت رجلاً ما ليواجه ما يتجنبه، فاتهمني  
قائلاً: «أنت تحاول أن تكشفني». فكان ردي: «الخبر  
الجيد أنني لا أستطيع ذلك، وحدك أنت من تستطيع  
كشف نفسك. فأنا فقط أقوم بطرح الأسئلة عليك،  
وأنت بإمكانك إما أن تكشف نفسك أو لا، فالخيار  
في النهاية يرجع إليك؛ هل تريد كشف نفسك لنفسك  
بعيث لا تكون بحاجة بعدها لتسير كالأعمى في  
الحياة؟

وعندما اختار هذا الرجل أن يكشف عن حياته

الداخلية، اتضح له أننا عراة مكشوفون طوال الوقت. فالأقنعة التي نظن أنها تسترنا خيالية وغير مرئية. نحاول أن نخفي حقيقة ذاتنا، ولكن الآخرين يروننا على أية حال. إضافة إلى أننا لا يمكننا التواري عن الحقيقة إلا إذا غطينا أنفسنا بأوهامنا. فبدون تلك الأقنعة بيننا وبين الحقيقة، سندرك على أعماق المستويات بأن كل منا يواجه مشاعره، وأكاذيبه، ورغباته.

● ماذا إن كانت المشاعر شكلاً من أشكال الحب؟

ما الذي نتعلمه من العلاج النفسي؟ الحقيقة. وكيف نتعلم؟ فقط بتقبلها. من هو معلمنا؟ هذه اللحظة. ولكي نتأكد من أننا نلاحظ وندرك الحقيقة، تستمر الحياة بإرسال رسائل لنا؛ كالقلق، والغضب، والحزن، والاكتئاب، والعلاقات الجيدة والسيئة؛ أيًا كان ما يحدث لنا. وإذا كنا نواجه صعوبة في تقبل ما تأتي به الحياة، إما نهرع لطلب المساعدة، أو نعاطل.

هذه السيدة انتظرت حياتها لتحول إلى الحياة التي تحلم بها. كانت غاضبة لأن رئيسها في العمل رفض أن يمنحها ترقية، فتساءلت: «هل كان عليّ أن أقبل بهذا؟»

- لا. فالحياة ستنتظر حتى تكوني مستعدة.

- لا أشعر حتى الآن بأنني مستعدة.

- كم من الوقت تريد أن تنتظري؟

الانتظار كالعصا السحرية التي نأمل أن تجعل الحياة تسير وفقًا لما نتمنى، ولكن العكس صحيح، فأماننا هي التي يجب أن تتغير لتناسب حياتنا الواقعية.

وعندما نتوقف عن انتظار الحياة لتتغير، نكون قد

تغيرنا. فكل أزمة من أزمات الحياة تخترق دفاعاتنا وتطلق العنان لمشاعرنا، كاشفة عن الجوانب الخفية بداخلنا. وبعد تحطُّ تلك الجوانب الخفية، نلمس الرؤية الجديدة للأمور التي تنبع من أعماقنا. وعندما نفحص أكثر فأكثر، نرى حقيقة أنفسنا بشكل أفضل وأعمق، ونجد الحكمة التي طالما بحثنا عنها. بعد ذلك يرجع الخيار لنا؛ فإما أن نشكرها أو نتقبلها.

هذا الاختيار لا يحدث فقط مرة واحدة في الحياة إنما في كل لحظة، في إحدى الجلسات كنت أعالج رجلاً، ثم رأيتَه وقد فاضت عيناه، لذا سألتَه: «ما الذي تشعر به الآن؟»

- أنا أفكر في الوقت الذي...

- ماذا عن الآن؟

- أمس أنا...

- ماذا عن شعورك؟

فجأةً أجهش بالبكاء وبدأ يحكي: «أتذكر عندما كان والذي يُحتضر، كان الجميع يؤكدون أنه لا يستطيع سماعنا، لذلك لم يحدثه أحد. أما أنا فجلست بجانبه وأخبرته عن الحفلة التي رجعنا منها للتو، وبينما كنت أحكي له، رد عليّ وريت عليّ كتفي». فجأةً أدرك أن والده الذي كان يكرهه كان يحبه بالفعل.

رؤيته الجديدة أتت من أعماقه. لأن المشاعر تتوغل بداخلنا للحد الذي يجعلنا نخشى أن تسحبنا فيه إلى أسفل، وسوف تفعل؛ ستسحبنا نحو أعماقنا، مصدر كل المعرفة لدينا. عندما نزل هذا الرجل إلى مشاعر الحزن، لمس -لمس فقط حب والده له- ولكن لمس

أيضاً حبه لوالده، وكان ذلك بمثابة أجمل هدية قد يقدمها لوالده.

فحملنا لمشاعرنا يحولنا إلى منشور زجاجي. في الوقت الذي ينعكس فيه طيف مشاعرنا، يلمع ضوء ذو بريق خاص، هذا الضوء الذي يعرف بالبصيرة ((١)). فلم تأتِ بصيرة هذا الرجل عن والده من عقله، إنما أتت من أعماق قلبه.

بعد أن نتنازل عن الإنكار، تسقط جميع أوهامنا، وتبدأ المشاعر في الاندفاع، فتسمح لذاتنا الحقيقية، والتي لم نقابلها بعد، بالظهور. فالمشاعر ما هي إلا شكل من أشكال الحب، فهي بمثابة دعوات لنا لتقبل حقيقة ذاتنا، حتى يسقط الريف كاشفاً عن الحقيقة بداخلنا.

### ● ما الذي تشير إليه معاناتنا؟

إذا كانت المشاعر شكلاً من أشكال الحب، ماذا عن المشاعر التي تخلفها الصدمات النفسية؟ تخيل أن مشاعر القلق تغمرك. فكيف يكون هذا حباً؟

هذا المثال يحكي عن تجربة أليمة مر بها رجل وزوجته، فقد قام إرهابيون بأسره وتعذيبه وقاموا أمام ناظره بالاعتداء على زوجته وقتلها. استطاع بطريقة ما أن يهرب، فرّ من بلده، ولجأ إلى أرض بعيدة. وبعد أن ظهرت عليه أعراض متعددة بعد هذه الصدمة، طلب المساعدة.

حاول الأطباء معالجته من آثار الصدمة النفسية التي عانى منها بهشتى العلاجات والأدوية ولكن دون جدوى، حتى سألته معالج نفسي مراراً وتكراراً عن

الذي يشير إليه هذا القلق: «ما المشاعر التي تشير لديك كل هذا القلق؟» لم يستطع اللاجئ التحكم في مشاعره وبدأت بغمره حتى خرج سره من بين شفتيه المرتجفتين.

هرب هذا الرجل بعد تلك الحادثة الشنعاء، بعدما اغتصبت زوجته وقتلت أمامه، ولكن قبل أن يغادر بلده، كان لديه أمر آخر ليقوم به. بينما سيطرت عليه مشاعر الانتقام، هذا الرجل الذي كان الفريسة جعل من نفسه صيادًا. فبحث عن القاتل حتى وجدته، وضربه حتى أفقده وعيه، ثم قيده، وسلخ جلده حيًا.

أشار قلق اللاجئ إلى الصدمة التي عانى منها بعد تلك الحادثة وإلى الصدمة الأخرى جراء أخذ انتقامه بهذا الشكل. فبتعذيبه للشخص الذي عذبه، تحول إلى الشخص الذي طالما كرهه. وفي مقابل ذلك، عذَّب بمشاعر القلق والذنب وعقاب النفس، وبهذا دفع ثمن انتقامه.

الانتقام شكل من أشكال السحر. عندما نسعى للانتقام، نتظاهر بأننا سنتخلص من ألما بجعل الآخرين يتجرعون من نفس الكأس التي أذاقونا. فهذا الزوج لم ينتزع الحزن من قلبه بعد أن قام بسلخ جلد القاتل. بدلًا من ذلك، خسر أنبل شعور لديه ألا وهي إنسانيته، والتي سلخها عن نفسه في هذا اليوم.

ولأنه عذَّب القاتل، صار عليه أن يحمل نوعين من الألم؛ ألم الذنب لتعذيبه قاتل زوجته، والألم، والحزن، والعجز الذي شعر به وهو يرى زوجته تعاني. وباعترافه للمعالج بجريمته، واجه الذنب الذي سببه ما ارتكبه

من قتل، وتعذيب. وواجه حزنه -الذي حاول أن يتجنبه  
عن طريق الانتقام- أخيرًا، استعاد إنسانيته.  
كان يأمل في سلخ الأكم عن قلبه كما سلخ جلد  
هذا القاتل. وهذا الرجل يمثلنا جميعًا، فعندما نعاني  
من الأكم بداخلنا، قد نحاول أن نتخلص منه بإلحاقه  
بالآخرين. ومع ذلك في حال حاولنا تجاوز ألم الحياة،  
لا نستطيع. فبحكم طبيعتها، لا أحد يمكنه الهرب من  
قبضة آلامها؛ الحزن، والغضب، والذنب، والأوهام،  
وكل أنواع الآلام التي تفرضها علينا الحياة. فمعاناتنا  
تشر إلى الحقائق التي نخاف تقبلها بداخل أنفسنا.

## الفصل الثاني

### كيف نتجنب حقيقة حياتنا

لماذا قد نخدع أنفسنا؟ لكي نتجنب المشاعر المؤلمة التي تغمرنا عندما نواجه ونتقبل الحقيقة.

غالبًا ما نتجنب حقائق حياتنا بانتظار أن تتحقق أوهامنا بدلًا من مواجهة تلك الحقائق. فانتظار ما هو حقيقي ليصبح غير حقيقي هي الطريقة التي نكذب بها على أنفسنا عن أحيائنا، وأنفسنا، والحياة نفسها. ونتيجة لذلك نعاني لأننا نتحدى الحقيقة، التحدي الذي حتمًا سنخسره.

تلك الأكاذيب التي نخدع بها أنفسنا غير مرئية لنا، ولهذا نحتاج إلى معالج نفسي كي يساعدنا لنراها ونرى الخسائر التي ترتبت عليهم. بعد تلك الخطوة وبعدها فقط سوف نتمكن من مواجهة الحقائق التي كنا نتجنبها.

عندما نتخلى أخيرًا عن الأوهام، نواجه الحقيقة. ويتقبلنا لمشاعرنا وحقيقتنا تمامًا كما هي، لا نكشف فقط حقيقة ذاتنا، بل أيضًا حقيقة الحياة، وبهذا سنتمكن من أن نكمل حياتنا ونواجه الحقائق التي تكشفها لنا الحياة.

#### ● المعاناة

كانت الفظائع التي عانى منها الرجل الذي عذب واغتُصبت زوجته وقتلت أمام ناظره في غاية البشاعة. بالطبع ليست جميع الحكايات مريعة بهذا الشكل، ولكن هذا لا يعني أنها أقل تأثيرًا أو إيلامًا. لكل

حكاية منها تعرض لنا كيف بإمكان المعالج النفسي أن يحررنا من أوهامنا التي تضلل حياتنا، ويدعونا لتقبل الحقيقة، التي تعتبر بمثابة المرشد الجدير بالثقة.

فالمرض يجعلنا نكتشف أن الصحة ما هي إلا هبة قد نخسرها في أي وقت. وعندما يسرق الموت منا حياتنا، ندرك أننا لا نمتلك أي شيء من الأساس. فيبدو لنا أن أجسادنا، وعقولنا، وحياتنا، وأحباءنا ملك لنا حتى يخرج منا النفس الأخير معلنا أننا لم نكن نمتلك شيئًا، وأن كل ذلك كان سرابًا. فبإمكان خسائر الحياة محو أوهامنا، لتثبت لنا أن كل ما لدينا هي منح ولم تكن أبدًا ملكًا لنا.

ليست الخسارة بالأمر الجيد ولا السيئ. فالحياة هي كما هي لا تتغير ولا تنتظر رأينا فيها لتسير كما نهوى. نؤمن بأن الحياة يجب أن تسير وفق مرادنا، ولكن يتضح لنا أننا من نسير وفق شروطها. متفاجئين بعد اكتشافنا أن الحياة لا تسير كما هي في مخيلتنا، نعترض على الموت لتعارضه مع أوهامنا عن الحياة بدون ((٦)) أي خسائر. ولكن بغض النظر عن مدى تحديدنا للحقيقة، تفوز الحقيقة دائمًا.

على الرغم من هذا، فإن أوهامنا عن الحياة لا تتلاشى دائمًا بعد تعرضنا لخسائر المرض والحياة. ففي حالة الإنكار العقلي، نظن أن الموت ليس عادلاً. وبدلاً من تقبل الواقع، نختار الخيال، وهذا يجعلنا ننتظر أوهامنا لتحقيق أخيراً وتقوم بإخفاء الحقيقة. عندما نُبقي على أوهامنا، تمر الحياة وتنقضي بينما ننتظر حياة وهمية لن نصل إليها أبدًا. ولهذا، فإن



خسائر الحياة تتضاعف عندما نضيف إليها الخسائر التي نسبها بأنفسنا.

الموت ما هو إلا جزء من الحقيقة. فقد نواجه موت شخص، أو زواج، أو علاقة، أو وظيفة، أو حلم. فكل رغباتنا تنتهي إلى الموت، لأن كل رغبة فيما ليس بأيدينا مقدر لها أن تموت عندما تخرج إلى الواقع، وعندما تقابل رغبتنا في الدوام حقيقة الزوال، وتقابل أمنيتنا في اللا محدود الحدود.

لأوضح أكثر سأحكي تجربة سيدة طالما تآقت لحب أخيها رغم رفضه الدائم لها، وصراخه عليها، وسرقته لميراثها. وعندما عجزت عن نيل محبته، حاولت تعويض ذلك من خلال ابنته، فظلت تزورها وتهتم بها. حتى جاء اليوم الذي منعها فيه أخوها من زيارتها. وفيما حرمت من آخر أمنية تقربها من حب أخوها، انهار السد، وفاض الحزن، وطاف إنكارها للحقيقة بعيدًا.

هل شعرت بأنها في حال أفضل بعد حزنها على نهاية وهما؟ (ما زالت هناك علاقة تجمعها بأخيها، ولكن ليست تلك التي كانت تحلم بها). قالت لي: «لم أبك في حياتي مثل ما بكيت الجلسة الماضية. على قدر ما تألمت إلا أنني أشعر بالراحة أخيرًا».

فسألتها: «ما الذي استنتجته من ذلك؟»

- بعدما انتهيت من البكاء أدركت أنه كان بإمكانني مواجهة الحقيقة. لم أدرك ذلك إلى أن بكيت، فكم حاولت بكل جهدي تجنّب هذه الحقيقة. كنت أعلم ذلك، ولكن لم تكن لديّ الجرأة لمواجهتها إلى أن واجهتها في الجلسة الماضية. لم أعد بحاجة لمجاهدة

الحقيقة بعد الآن. أشعر بالراحة أخيرًا».

نتعلق بأمانٍ وهمية حول كيف يجب أن يحبنا الآخرون، أو يحترمونا، أو يرغبوا بنا. فليست تلك الأوهام هي ما يجعلنا نعاني، إنما تعلقنا بها. هذه السيدة تعلقت كثيرًا بأمنيتها بأن يكون أخوها عطوفًا يحبها ويعتني بها، ولكن ذلك الأخ الذي تحلم به لا وجود له من الأساس. وبمواجهة أمانينا الراحلة وجهًا لوجه، إما أن نحزن كما حزنت تلك السيدة، أو ندّعي بأن الحياة لا قيمة لها، بينما، في الحقيقة، صورتنا عن أنفسنا هي التي لا قيمة لها. أدركت هذه السيدة أن حبها لابنة أخيها كان له قيمة، على عكس رغبتها في أن تكون الأخت المحبوبة من قبل أخيها. كان يجب أن تمر بهذا الحزن على خسارتها التي عانت بسببها وخسارتها التي سببها لنفسها برفض تقبل حقيقة أخيها وقسوته.

الحقيقة غالبًا ما تخيب آمالنا، بينما يخدعنا الوهم بوعود غير معروف متى ستتحقق. وعندما يرينا المعالج النفسي الحقيقة، نقوم بنعي تلك الوعود المخادعة ونودعها للأبد. وعندما نتجنب تلك المشاعر المؤلمة، نعاني من الأعراض التي يسببها تجاهلنا للمشاعر الحقيقية لحياتنا. في العلاج النفسي، نستطيع أن نواجه المشاعر التي طالما هربنا منها ونتوقف عن العيش في عالم وهمي لا وجود له من الأساس.

نذهب للمعالج النفسي لمواجهة حقائق الحياة والمشاعر التي تثيرها بداخلنا؛ أملين بأن ينجح العلاج النفسي في إلقاء معاناتنا بعيدًا. وبالفعل يمكنه

ذلك، ولكن عندما نواجه انهيار أوهامنا، قد نلجأ إلى الاحتجاج السري ألا وهو الاستسلام.

أنا: «حسنًا لقد استسلمت عن مواجهةك، لكن ما زلت أكرهك».

الحقيقة: «لا بأس خذ وقتك، لست بحاجة للعجلة. بإمكانك أن تكرهني بقدر ما تريد. حتى أن بعض الناس يمكنهم أن يكرهوني طوال حياتهم». أنا: «أنت غير عادلة».

الحقيقة: «العدل بالنسبة لك هو الاسم الذي تطلقه على أوهامك. فتفاجأ بأن لا وجود لأوهامك عندما أقوم بالظهور أمامك. هل تتخيل أن كرهك لي يغيرني، أو يعيد لك ما خسرت؟ لقد فات الأوان، فأنا قضيت على أوهامك بالفعل. عندما تكون مستعدًا، سنقوم معًا بإقامة جنازة صورتك الذاتية الميته».

يا لها من جنازة يصعب إقامتها عندما نكون متعلقين بصورة ذاتية عزيزة لشخص محبوب، أو ناجح، أو محط إعجاب، أو على حق! هذه الصور الذاتية تكون بمثابة ملابس خيالية تقوم بستر ذاتنا الحقيقية. وعندما تخلع الحياة تلك الملابس عنا، نبدأ بالبكاء، ولكن هذه ليست النهاية، فهناك طريقة أخرى نتجاوز بها ذلك، وهي أن نتعلق بالصورة الحقيقية لذاتنا! وبهذا سنتمكن من التعامل مع الحزن على أنه أمر يمكن التعامل معه والتغلب عليه.

### ● الحزن

ليس هناك أي مشكلة في الحزن؛ فهو، على الرغم من صعوبته، منفذ لنا. عندما نحزن، نستسلم للحقيقة

التي تغسل الأوهام وتتخلص منها، وتترك خلفها الحقيقة. لا نتغلب على الحزن ولكن نتعايش معه عند تقبلنا لما هو متاح. وبهذه الطريقة، ليس علينا أن نتخلى عن أوهامنا؛ لأن الدموع تغسل تعلقنا بتلك الأوهام.

وكمثال على قدرة الحزن القوية على التعافي، جاءني للعلاج رجل يمارس التدمير الذاتي، ولم يمر على جسر إلا وأحرقه. عندما انهار عالمه قرر أن يذهب للعلاج النفسي. بمواجهة العمر الذي قضاه وهو يدمر ذاته، والذي دمر فيه أهم علاقاته، قال: «أحتاج إلى أن أتجاوز كل هذا الخجل والشعور بالذنب».

- ماذا لو كانت هذه هي الطرق التي تؤدي إلى تعافيك؟ فالخجل الذي تشعر به ما هو إلا دليل على رفضك لما أنت عليه ورغبتك في أن تصبح شخصاً آخر.

رد وقد امتلأت عيناه بالدموع: «هذا صحيح».

- يشير إحساسك بالذنب تجاه الأشخاص الذين آذيتهم إلى حبك، فأسمى جزء داخلك يطلب منك أن تعود لذاتك.

- لا أتذكر حتى أنني حاولت أن أرتقي لأصبح شخصاً أفضل.

- لا داعي لتجاوز مشاعر الخزي أو الذنب، أنت بحاجة لاختبار هذه المشاعر. فهي علامات تدل على ما أنت عليه، الرجل الذي يخبئ وراء قناع الانفصال عن ذاتك.

سبب معاناته ليس الخجل أو الذنب، إنما أكاذيبه.

مستحيل أن تجرحنا مشاعرنا التي نشعر بها من أعماقنا، إنما مقاومتنا لها هي ما يجرحنا. ويتقبل الحياة كما هي، نتحمل الألم الشديد. ونظن أننا نموت بينما أوهامنا هي التي تموت، وموتها يرفع الحجاب الذي يحجبنا عن الحقيقة. ونستطيع في النهاية أن نرتاح بتعرفنا على حقيقة ذاتنا.

في جلسة لاحقة أبدى هذا الرجل حزنه الشديد على أفعاله التي دمر بها العلاقات السابقة. فقد تيقن بأنه كان «متصنِّعًا» في الحياة التي ندر فيها الحب الصادق. وبينما كان يكي على خسائره، ويتحمل الذنب الذي سببته أكاذيبه، قال: «لا أدري كيف أشكرك بشكل كافٍ فأنت أعدت لي إنسانيتي». في الواقع، لم يكن بإمكانني أن أعيدها له من الأساس لأنها كانت دومًا بداخله، مختبئة وراء أكاذيبه.

### • الإدمان الأزلي

ترداد درجة معاناتنا بالتوازي مع قدر ابتعادنا عن الحقيقة. وبدلاً من إنهاء معاناتنا بالركض نحو الحقيقة، نركض مبتعدين عنها من خلال الطعام، أو العمل، أو الممنوعات، أو الجنس. وفيما نظن أننا ندمن هذه الأمور، نكتشف أننا مخطئون، فهي تشير إلى الإدمان الحقيقي؛ وهو إدمان ما ليس بأيدينا. لا نريد أن نشعر بما نشعر به، ولا نريد الحاضر، ولكن نريد الذي تخيلناه عن الماضي أو المستقبل.

الرجل الذي ذكرته سابقاً الذي قتل قاتل زوجته، لم يُرد أن يشعر بما يشعر به في ذلك الوقت أو أن يتذكر تلك الذكرى الأليمة، ولكن هذه المشاعر والذكريات

كانت حقيقة. فقتله للمجرم الذي قتل زوجته لن يعيد إليه زوجته.

نحن عالقون في أوهامنا الخيالية -ليس نحن.. ليس هنا.. ليس الآن- وهذا هو الإدمان الأزلي. الطعام، والممنوعات، والإنترنت، والجنس، والشهرة، والعمل ومثل تلك الأشياء ما هي إلا وسائل نستخدمها لنهرب من الواقع لنعيش في الخيال الذي يوافق كل ما نتوقعه ونريده. نتوق لعالم من المثالية سواء في الماضي أو المستقبل، ذلك العالم الذي لم ولن يكون موجودًا أبدًا. فلا نستطيع أن نعيش ما حدث بالأمس اليوم. وبدلاً من أن نتعايش مع الحاضر، نظل في انتظار تحقق أمنيتنا.

معظم الأوقات نتخيل أننا لو كنا نعيش في زمان أو مكان مختلفين، لكننا عثرنا على السلام الداخلي، والراحة، والسعادة. علمًا بأننا إذا قمنا بذلك وسعينا وراء كل ما هو -ليس نحن.. ليس هنا.. ليس الآن- سنترك في حالة من الضياع. نحاول أن نهرب من هذه اللحظة لنلحق بسرعة باللحظة التي تليها، ولكن هذه اللحظة هي واقعنا الذي لم نمتلك غيره.

نركض نحو زمن آخر، أو مكان آخر، أو طرق أخرى نتمنى بها أن نكمل النقص الذي في أنفسنا، بينما لا يوجد أي نقص بنا بالفعل. وبدون أن ندرك ذلك، خلال ركضنا وراء ما نريد، نهرب من حقيقة ذاتنا. ولكن الذي سيكملنا حقًا هو تقبل كل شيء نشعر به الآن. لكننا لا نرغب فيما هو هنا، بل نريد ما نتمنى، فنفضل السعي وراء أمانينا الزائفة بدلاً من تقبل حقيقة ذاتنا. كأننا نتسوق لنمؤن رحلتنا إلى الوهم الذي نريد،

ظنًا منا بأن ما نريده بعيدًا عنا، بينما ما نحن بحاجة لمعرفة هنا تمامًا بداخلنا.

نحاول أن نهرب، ونصد، ونوقف كل ما ليس على هوانا، هربًا من خوفنا؛ المنارة. فالخوف هو كالمنارة التي ترشدنا إلى أين نفوص ونتعمق داخل مقاومتنا. وعندما نتقبل الذي نخافه بداخلنا، يكتمل اقتران نفسينا الباطنية والظاهرة معًا.

مع ذلك، نجد أننا معظم الوقت بدلًا من أن نقاوم ما نشعر به، نقاوم الأشخاص الذين أثاروا بداخلنا تلك المشاعر. فمثلًا، نقاوم أزواجنا بتجاهلنا كل ما يقولونه، وننتظر أن نسمع منهم ما نريد سماعه. إلا أن تجاهلنا لطبيعتهم ورغبتنا الدائمة في أن نغيرهم على هوانا قد يؤدي إلى الطلاق. وعلى سبيل المثال، جلس في مكثبي رجل في منتصف العمر يرتدي قبعة البيسبول، وسروالًا مقطوعًا، وصندلًا، وأخبرني بصوت متقطع بأن زوجته طلبت منه الطلاق. بعد سنوات من المواجهة، والعلاجات الفردية والعلاج الزوجي، تخلت عن الاستمرار في الزواج، لكنه لا يزال يريد المحاولة.

قال: «لا أستطيع أن أصدق أنها طلبت الطلاق»

- ليس عليك أن تصدق ذلك إذا صدقت هي ذلك.

- لا أرى أي سبب يدفعها لطلب الطلاق.

- ليس عليك أن تبحث عن السبب الذي جعلها تطلب الطلاق.

ابتهسم ثم قال: «أجل، أنا أعلم، لكن الأمر لا يبدو منطقيًا.

- ليس عليه أن يكون منطقيًا لها، ليصبح منطقيًا

- لا أريد أن أتخلى عن الأمر.

- ربما هذا ليس الوقت المناسب لتخلى عنه.

- أجل، أريد أن أنقذ زواجنا.

- هل تستطيع تقبل أنك تريد ذلك وهي لا تريد؟

لاحظت علامات الحزن على وجهه، ثم بدأ بالاعتراف: «لم يمضِ وقت طويل منذ أن ذهبنا في رحلة مع أطفالنا، كانت رحلة لطيفة»، توقف ثم قال: «لمدة يوم واحد». ثم توقف لوقت أطول وابتسم: «حتى نشب شجار بيننا، فقالت لي: أنت غاضب عليّ أليس كذلك؟ فقلت لها: أنا أمقتك».

كُسر إنكاره بعد هذا الاعتراف، فقال: «ربما تظن أنني في حالة إنكار، لكن أنا لا أريد أن أستسلم».

إذا أشرت إلى إنكاره سأقوم بتأكيد ما قاله، وهكذا سيبتعد كثيرًا عن رؤيته بنفسه. فقررت أن أجعله يشاهد إنكاره بنفسه، متوقعًا أنه إذا رآه من خلالي، سيراه عبر نفسه بشكل أسهل.

- لم الاستسلام؟ ربما يتحقق ما تتمناه الأسبوع القادم، أو الشهر القادم، أو السنة القادمة. لم لا؟ وقد يجدي استمرارك في المحاولة نفعًا.

تنهد، ثم قال: «أجل هذا ما أفكر فيه. وهناك أطفالنا وهي لم تفكر بعد كيف ستسير الأمور».

- بما أن لديكما أطفال، وهي لم تفكر بعد كيف ستسير الأمور، وقد طلبت منك أن تترك المنزل في شهر نوفمبر؛ ربما من الأفضل فعلًا ألا تستسلم الآن.



اختفت اهتسامته وتنهد قائلاً: «منذ عدة سنوات وهي لم تعد ترغب في النوم معي، وأخبرتني بأننا سنعيش معاً ولكن لا مزيد من الجنس، وهذا مهم جداً بالنسبة لي».

- على الرغم من عدم رغبتها في المزيد من الجنس معك، ومن طلبها للطلاق، ربما من الأفضل أن تترث وتعطي الأمر فرصة.

- في بداية علاقتنا كانت فتاة في غاية اللطف والود.

- يا لها من خسارة! لم قد تتركك تلك الفتاة اللطيفة التي طالما اهتمت لأجلك وأحبك؟

احمرّ وجهه بينما نظر بعيداً، وسالت دموعه على خده، وقد تسربت من إنكاره. فالانفصال جعله يتألم، فيما زاد الإنكار من ألمه ومعاناته، فهو قام بإنكار شعور زوجته ورغبتها في الانفصال، وبالتالي دمر ذلك زواجه. وبدلاً من أن يستمع إلى زوجته ظل يستمع إلى أمنيته. فلا عجب بعد كل ذلك من طلبها للانفصال. فهو بالفعل قد انفصل عن مشاعرها وتزوج من إنكاره. هل استمراره بالإنكار دفعها لرفض استمرار العلاقة الجنسية معه؟ فهو انتظر زوجته التي ترغب في الانفصال لتتحول إلى زوجة محبة ترغب به، ولكن في أثناء انتظاره أن تتحقق أمنيته، تجاهل زوجته تماماً. وكعقاب لها على عدم قدرتها في أن تصبح الروجة التي يحلم بها، أخذ يهينها ويلقي عليها الذنب لكي تصبح كما يتمنى. فقد تركته وتخلت عنه لأنه قد سبق وتخلّى عنها في مقابل تعلقه بالصورة الوهمية التي رسمها لها في خياله.

عندما أنكر رغبة زوجته، كان باستطاعتي أن أجادله، لكن حينها سيبدو الصراع وكأنه بيني وبينه. ولكن عندما أريته إنكاره بصورة جلية، بدأ يرى الصراع بين إنكاره والحقيقة، ونتيجة لذلك غمره الألم بعد أن أدرك الحقيقة. أغمض عيني، ولكن هذا لم يدفع رغبة زوجته إلى الاختفاء لمجرد أنه لا يراها.

الطريقة الوحيدة التي ستجعل زوجته تعيد النظر في مسألة الانفصال عنه هي أن يتوقف عن الانفصال عن مشاعرها وكل ما تقوله. فهي ليس لديها أي سبب يجعلها تسمعه في الوقت الذي يستمع فيه لإنكاره بدلاً منها. فهو يستطيع أن ينهي معاناته إذا ما حاول التواصل معها وفهمها بدلاً من انتظار زوجته لتصبح امرأة أخرى. لم يكن يدرك أن علاقته بالصورة المثالية لزوجته كانت علاقة من نسج خياله. فقد أنكر الحقيقة ليتجنب مشاعر الألم التي سيثيرها إدراكه لها، فكان الثمن أن تجاهل رغبة زوجته في الانفصال ثم يحقق مراده في منعها من الاستمرار في طلب الطلاق.

### ● الهروب: العلاج الجغرافي

نادرًا ما نهرب من المشكلات البعيدة عنا؛ بل نهرب من المشاعر التي في داخل قلوبنا. غير مدركين أننا نخشى ما هو بداخلنا، نخاف على نحو خاطئ مما هو بعيد عنا. نحاول أن نهرب من مشكلاتنا؛ العلاج الجغرافي، ولكن لا نستطيع أن نفصل أنفسنا عن الحياة، أيًا كان الطريق الذي سنسلكه، سيتهبنا ظلمنا؛ مشاعرنا. فأني شعور نهرب منه من داخلنا دائمًا ما يصل بنا إلى مشاعر الحب لدينا. وبدلاً من أن نحاول أن نصل إليها، نهرب بعيدًا، فنرفض أن نهذاً ولستقر

أو أن نسمح لمشاعرنا بتغييرنا.

على الرغم من أننا نصف العلاج النفسي بأنه «العلاج الكلامي»، نستطيع أن نستخدم الكلمات لنهرب بها من مشاعرنا التي نحتاج إلى أن نواجهها ((7)). وكمثال على هذا، تحدثت شابة إليّ، وكانت تسابق مشاعرها، قاطعتها وسألتها إذا كانت تلاحظ السرعة التي تحدث بها.

قالت: «اعتدتُ أن أتحدث بهذا الشكل».

- أنت تسابقين قلقك ومشاعرك. كيف ستشعرين إذا نظرنا إلى ما يوجد وراء كلماتك؟  
- ولكن لديّ الكثير لأقوله.

- ستفعلين، ولكن هل يمكننا أن ننظر بداخلك ونرى ما الذي تشعرين به؟

خيم الحزن على وجهها، ثم قالت: «أشعر بتوتر».

- ما الشعور الذي يشير لديك كل هذا القلق؟

لم تشعر بنفسها إلا وقد بدأت بالانتحاب.

بمجرد أن نتوقف عن تجاهل مشاعرنا خلال حديثنا، تبدأ بالظهور لنا كي نتقبلها. نتخيل بأننا في منأى عما نحتاج إليه كي نتعافى، ولكن دائمًا لدينا الخبرة الحياتية التي نحتاجها؛ تلك التي نحتاجها الآن، والتي لا نريدها، ونهرب منها.

في خضم سباقنا نحو الكمال، ننسى. فالأشجار لا تتعجل كي تنمو. ولا نغرس أبدًا النبتة لتزهر فورًا. والزهرة لا تطلب أن تغير شكلها أو أن تصبح أكثر طولًا. فهي تتحمل الضغط الداخلي للحياة لتدفع

البتلات إلى الخارج لتشكل زهرة. هل سبق لك وقطفت زهرة، زهرة قد وجدتها جميلة جدًا، فقامت بقطعها ووضعها في مزهرية، ثم أخذت تشاهدها بينما تذبل؟ إنها تتغير ولكنها لا تفقد جمالها أبدًا، حتى عندما تسقط آخر ورقة على الطاولة بجانب المزهرية. انظر إلى الزهرة وساطتها، نحن أكثر تعقيدًا منها. فالمشاعر تكشف حقيقتنا، وإذا انفصلنا عن مشاعرنا، نفصل أنفسنا تمامًا عن أعماقنا. قد نمر بخسارة، حتى إن لم نستطع أن نطلق عليها ذلك. وإذا قررنا أن نتعايش مع عدم الراحة التي تسببها مشاعرنا، سوف نكتشف من نحن وراء كلماتنا، وأعدارنا، وتبريراتنا. فهل يمكننا أن نتعايش مع المجهول والأشياء التي نتطلع لمعرفة في الوقت الذي نتفتح فيه؟

ما الذي سيحدث إن فتحنا قلبنا لشخص آخر؟ لا نستطيع أن نعرف تحديدًا كيف سنرهر، أو كيف تتطور هذه العلاقة؟ وكيف ستنتفتح الحياة أمامنا؟ فهل سنستطيع أن نتحمل عدم معرفة إلى أين ستؤول الأمور؟

لكي نتعافى يجب أن نتقبل خوفنا من كشف أنفسنا أمام شخص نقابله للمرة الأولى وخوفنا مما يمكن أن نصبح عليه. نقصد المعالج النفسي كي ننتفتح أمامه، ونتغير، ونكتشف من نحن وراء تلك الأفكار التي ملأ بها الآخرون رؤوسنا، تلك الأفكار التي صدقناها عن أنفسنا، والتي جسدناها دون حتى أن ندركها. ليس فقط العلاج النفسي هو الأمر غير المعروف، إنما نحن أيضًا عبارة عن مناطق مجهولة لم يتم اكتشافها بعد، وإمكانات لم ينقب عنها بعد.

كيف لنا أن ندين ونطلق أحكامًا على المدمنين؟  
والأولى أن ندين أنفسنا على إدماننا عدم تحمل ما  
نشعر به أو أن نكون كما نحن. نخدر أنفسنا بصورنا  
الوهمية عن أنفسنا وعن الآخرين وعن حالتنا النفسية؛  
وهذا هو المخدر الحقيقي.

لحسن الحظ بينما نمضي قدمًا، تظهر الحياة بدلًا  
من ذلك. وبكل صدق، تظهر كل يوم لنراها ونتقبلها،  
فتشار مشاعرنا وما تعارضه لتعيدهم كما كانوا.  
فالحقيقة تدعونا كي نتوحد مجددًا مع العالم الظاهري.  
يدعونا المعالج النفسي نفس هذه الدعوة:

- هل أنت مستعد لتواجه وتتقبل حقيقتك كي تتمكن  
من التعافي؟

- لا أريد أن أكون كما أنا، فأنا أدمنت الصورة التي  
طالما حلمت أن أصبح مثلها.

- إدمانك هذا لا يعد مشكلة، فتقبلك له هو الخطوة  
التالية نحو الكمال الذي تسعى إليه. فحقيقتك هي ما  
أنت بحاجة لتقبلها.

- أتمنى أن أستطيع أن أنفصل عن إدماني.  
- الأمر ليس كذلك. فأنت تتمنى أن تنفصل عن  
حياتك الباطنية والظاهرية، ولكنهما مرتبطتين بك إلى  
الأبد.

● أشهر الأكاذيب في الحياة وفي العلاج النفسي  
لرفض حياتنا الباطنية والظاهرية، نحتاج إلى أن  
نكذب. ولكن هذا النوع من الكذب سنجده مختلفًا،  
وشائعًا، وحتى غير مرئي لنا؛ فهو سلاح الدفاع لدينا.

وكما قال المحلل النفسي دونالد ميلتزر: الدفاعات النفسية ما هي إلا أكاذيب نخدع بها أنفسنا لنتجنب الأكم ((١٨)).

قالت سيدة خانها زوجها: «لم يكن عليه أن يفعل ذلك» (الكذبة: الحقيقة لا يجب أن تكون كما حدثت في الواقع.) قال رجل كان أبوه يعتدي عليه بالضرب: «أنا سعيد أن والدي كان يضرني. لقد كنت أستحق ذلك». (الكذبة: أظهاره بأنني أشعر بالحب نحو والدي وليس بالسخط عليه.) قالت سيدة قد هجرها زوجها: «سوف يعود مجددًا». (الكذبة: إذا لم أقل الحقيقة، سوف تختفي.)

تخيل معي وضع تلك السيدة التي ابتعدت تمامًا عن العلاقات، مفضلة أن تكون وحيدة، ومنعزلة، ومكتئبة. سألتها: «ما الذي شعرت به بعد علمك بخيانة زوجك؟» أجابتنني: «أشعر بأنني بلا مشاعر».

دون أن تدرك، كذبت على نفسها وعليّ. هل يمكنني التواصل مع امرأة فارغة من المشاعر؟ أو هل ينبغي أن أشرح إلى أنها تختبئ خلف قناع الخواء؟ هل أصدق كذبتها؟ وفي حال غمرنا الأكم الشديد، نجد أن كلاً منا يتظاهر بأنه يشعر بالخواء في الوقت الذي نكون فيه ممثلين بالمشاعر.

هي جعلت من نفسها خاوية من المشاعر، داعية إياي لأتواصل مع امرأة خاوية في علاقة خاوية. وكردة فعل، سواء كصديق أو كمعالج نفسي، يجب أن نتقبل حقيقة أنها تكذب. فهي لديها الكثير من المشاعر تمامًا مثلنا، هي فقط تخبئها عن الآخرين. ولكن لماذا؟

عندما كنا أطفالاً، كنا نخفي حياتنا الداخلية عن أحد والدينا الذي كان يصعب علينا أن نصارحه بالحقيقة لكي تظل علاقتنا به جيدة. فعندما نشارك شعوراً، نشارك حقيقة تجربتنا في هذه اللحظة. وإذا غضب أو قلق أحد والدينا الذي شاركناه شعوراً، فإننا نتعلم كيف نخفي مشاعرنا لئلا نقلقهم ولكي نحافظ على علاقتنا به. فهذه السيدة تعلمت بأن تتظاهر بأنها لم يعد لديها مشاعر، فهي تلجأ لهذه اللغة لإخفاء مشاعرها بكل سلاسة كما لو أنها تتحدث بلغتها الأم. وتكمن المشكلة هنا في أن مشاعرنا لا تختفي لمجرد أننا نخفيها.

عانت هذه السيدة وتألّمت كثيراً بسبب علاقاتها المقربة في الماضي. وبما أن والدتها قد ابتعدت عنها، قامت بالابتعاد عن مشاعرها وعني. ومع ذلك فإن مشكلتها، في الابتعاد وإخفاء مشاعرها مكسب لنا؛ فهي بذلك توضح لنا كيف آذاها الآخرون في الماضي. وبهذه الطريقة، تكشف العوائق التي تمنعها من الحب عن الجروح التي ستشفى وتتعافى منها.

توقعت تلك السيدة أن أقبّل أن تكون العلاقة بيني وبينها خاوية كتلك العلاقة التي اضطرت إلى أن تقبلها عندما كانت طفلة. ولكن إذا قبلت «خواءها»، سوف تكون علاقتنا خالية من المشاعر. وبدلاً من تقبل العلاقة التي تعرضها عليّ، والتي تؤذيها على أي حال، عرضت عليها علاقة سوف تجعلها تتعافى.

عندما قالت إنها تشعر بالخواء، قمت بالرد عليها قائلاً: «بقولك إنك بلا مشاعر، تطلبين مني أن أتواصل مع امرأة بلا مشاعر. وإذا ستكون علاقتنا

خالية من المشاعر. فأنت بهذا بنيت حاجزًا من الفراغ بيني وبينك. إذا ما الشاعر التي تشعرين بها نحوي والتي دفعتك لبناء هذا الحاجز؟»

- لست متأكدة، كل ما أعرفه أنني أريد أن أتعاون معك حتى نصل إلى حل.

هددتنني بأنها سترحل إن كنت صادقًا بشأن ما قلت، وكانت تهددها والدتها. وبعد أن سمعت تهديدها قلت: «يبدو ذلك كردة فعل منك على ما قلت. ما الذي تشعرين به نحوي؟»

عندما يهددنا أشخاص في حال كنا صادقين معهم، قد نتعاشى مع كذبتهم لتجنب الدخول في أي صراع معهم. ولكن إذا قمنا بذلك فإننا سنخوض صراعًا مع الحقيقة، في الوقت الذي يجب فيه أن نخوض كذبة الشخص هذا الصراع مع الحقيقة. فإذا تقبلنا تلك الكذبة، فإننا نتخلى عن هذا الشخص.

عندما سألت ما الذي شعرت به، أجابتنني: «لا أظن أنني لدي شعور. قد أقوم بخداعك وأقول لك أي شيء، ولكن لن يكون ذلك حقيقيًا».

- حسنًا. أنت تدعينني للاتصال مع شخص خيالي لتكون لدينا علاقة غير حقيقية. هذا هو الحاجز الذي تضعينه بيننا. ما هو الشعور الذي تشعرين به نحوي والذي جعلك تضعين ذلك الحاجز؟

معظم الوقت في العلاج النفسي نكتشف أن غالبية الأشخاص يتم إيصال لهم هذه الرسالة: «اكذب علي، حينها سأحبك. أخبرني الحقيقة، وسأقوم حينها بتركك».



لا تصل إليهم هذه الرسالة هكذا بالكلمات، ولكن بالأفعال. وكرد فعل طبيعي على ذلك، قد يضعي الطفل بصدقه، وأمانته، وحتى بعقله، في مقابل حب والديه الذي يريد أن يبقيه حيًا. والعديد منا ساء للأسف- يعيشون حياة تجسدها هذه الرسالة المدمرة.

وسواء كنا معالجين نفسيين أو أصدقاء، علينا أن نترك دائمًا تلك الرسالة: «لأنني أهتم لأمرك، سأكون صادقًا. وإذا أخجلتني، لن أدع ذلك يؤثر عليّ. فأنت بهذا تتهمني بأنني أجرحك، بينما أكاذيبك هي التي نجرحك. فالحقيقة، والتي هي غذاء الروح، لا يمكن أبدًا أن تدمرك، ولكن الأكاذيب التي تخفي حقيقتك هي من تسم روحك وتدمرك» ((١)).

كل منا يكذب. في اللحظة التي نسمح فيها لشخص أن يكون مقربًا لنا، يعود ذلك السؤال القديم: «هل بإمكانني أن أخبرك بما لا يستطيع الآخرون تحمله، أم يجب أن أخفي ما أشعر به؟» فيما مضى، كان علينا أن نعيش كذبة. الآن يدعونا المعالج النفسي إلى التخلص من أكاذيبنا، لكي نتمكن من عيش الحقيقة معًا.

### ● إدمان الحب أو إدمان حالة الإنكار

نحاول أن نهرب من مشاعرنا، ولكن لا نستطيع أن نهرب من حقيقة من نكون. ولا نستطيع أن نهرب من واقع ما يحدث في هذه اللحظة، إلا عن طريق الخيالات والأوهام. ومع ذلك إذا واجهنا خسارة حب ماضي، قد يخدعنا حب خيالي.

لأوضح أكثر، إليكم هذا المثال: جاء رجل للعلاج

النفسي لكي يتخلص من حب حبيبته السابقة. فقال: «أعلم بأن تمسكي بها يؤذيني، لكن لا أستطيع أن أنهي انتظاري لها. لا أستطيع أن أودع احتمالية أنها لا تزال تريدني». توقف ثم تساءل: «ربما أنا مدمن لحبها».

بالفعل، كان مدمناً، لكن ليس لحبها بل للإنكاره. كان باستطاعته أن يتقبل حقيقة أنها رحلت عنه، لكن بدلاً من ذلك، تفاعل مع أمنيته الوهمية: «سوف تعود يوماً ما». ولكي يبعد عنه الشاعر التي غمرته بعد الانفصال، أنكر ما حدث وحاول أن يعيش في أمنيته.

الشيء الذي أدمنه لم يكن حبيبته السابقة، فهي قد اختفت وانتهى الأمر، بل وهمه: عن امرأة وهمية أرادت سحب ما قالت، والعودة أدراجها، والعيش بسعادة للأبد مع الشخص الذي هجرته. قال: «أريدها أن تعود إلي».

- تمنى أن تعود إليك الفتاة التي هجرتك. من قد لا يرغب في أن تتحول الفتاة التي ترفض العلاقة إلى فتاة محبة؟ لم قد تتخلي عن تلك الأمنية؟  
- أعلم أن انتظاري لها بلا فائدة.

ولأساعده كي يرى أنه لا يفكر بمنطقية، استعرضت الحقيقة أمامه كي يستطيع أن يراها ويسمعها وكأنها صدى لصوت ما يدور بداخله: «إذا انتظرت فتاة رفضتك، على أمل أن تعود إليك. ما الفائدة من ذلك؟»

- لا أريد أن أنتظرها بعد الآن. ليس بيدي حيلة.  
- ليس باستطاعتك أن تنتظر الفتاة التي في خيالك

بدلاً من تلك التي تركتك. من المهم أن تحبها بينما هي ترفضك. هل من السهل عليك تقبل ذلك؟  
- لا أريد أن أودع احتمال أنها ما زالت تريدني.  
- أنت لا تريد أن تودع فرصة أن تتحول تلك الفتاة إلى شخص آخر.

- تؤلمني الذكريات الجميلة كلما لاحت بخاطري.  
- لا. تلك الذكريات تذكرك بأنك تنتظر الفتاة التي هجرتك. ورغبتك بأمر قد انتهى ولن يعود هو ما يؤلمك.

عندما رفضته تلك الفتاة، قام بدوره برفض الحقائق وانتظرها لتنتهي هذا الرفض وتعود إليه. وإذا انتظرنا الكون ليسير الأمور على هوانا، لكان من الأفضل أن يجعلنا نعيش لآلاف السنين. وبينما يقف على جانب الطريق رافقاً إصبعه، ستمر الحياة من أمامه وتركه ينتظر الوهم الذي لم ولن يأتي أبداً. «الحقيقة مؤلمة، ولكن إنكارها خطر» ((10)). إذا انتظرنا الحياة التي نتمناها، سنخسر الحياة التي بين أيدينا. وبمواجهة حقيقة الخسارة والفقد، سنتمكن من الحزن على ما مضى وانتهى، ومن تقبل ما بقي لدينا.

في خضم رغباتنا وأماننا، نتخيل أن الحقائق من الممكن أن تتحول لتصبح أموراً أخرى في هذه اللحظة. فلم يكن الحب هو ما أدمنه هذا الرجل بل الفتاة التي لا وجود لها من الأساس، فتاة لن تفرح بابه لتعود بالزمن إلى الوراء وتكمل معه حياة يملأها الحب. فإنكاره للواقع كان بمثابة مخدره المفضل.

● اليأس المثالي

كمخدر مفضل، الإنكار لا يعود بأية فائدة. فبغض النظر عن مدى إنكارنا للواقع، ما يحدث ما زال يحدث. لماذا؟ لأن الإنكار ما هو إلا تفكير. هل بإمكان التفكير أن يدرك الواقع؟ هل بإمكانه تغيير الواقع؟ أو حتى إخفاء الحقيقة؟ أحيانًا يبدو لنا أن الأمر يستحق المحاولة، خاصة عندما، على سبيل المثال، يستغل الزوج زوجته.

وهذا مثال على ذلك: جاءتني سيدة قد اعتراها الغضب لأن زوجها لم يعد ينفق على المنزل ولم يعد يرتدي خاتم الزواج. أخبرتني أنها أرادت أن تذكر له مسألة المال للمرة الالف ولكن شعرت باليأس.

- يبدو ذلك منطقيًا. هل تتفقين على أن تذكرك له مرة أخرى هو أمر مثير؟

- أنا لا أستطيع أن أصدق أنه توقف عن دفع مصروفات المنزل.

- لا بأس. ليس عليك أن تصدقي ذلك لكي يحدث.  
- عفواً لا أفهم.

- أنت لا تفهمين الواقع.

- أنا فقط أمل أن يتغير يومًا ما.

- تأملين أن تتغير حقيقة زوجك.

- أليس عليه أن يدفع مصروفات أولاده؟

- أألن يصبح زوجك حينها نفس الشخص الذي تربدينه أن يكون؟

- لكم سيكون ذلك لطيفًا.

- أجل. بوسعنا أن نتمنى أن يصبح ذلك حقيقة.

ولكن لن يحدث. وبوسعنا أن نغضب على ما لم يعد موجودًا، أو بوسعنا أن نسلك طريقًا آخر. فتخليك عن السير في هذا الطريق لا يعني بالضرورة أنك تخليت عن نفسك أو عن الحياة. إنما يعني أنك سلكت طريقًا آخر.

- الآن فهمت. عليّ أن أواجه الحقيقة.

أمنيتك أن تنعكس الحقيقة لتصبح كما تهوى لا تعد أمنية إنما إنكار. فالحياة تصطدم بأوهامنا لتكشف لنا أن مقاومتنا للحقائق أمر بلا جدوى. فهذه السيدة لم تكن يائسة، ولا حتى زوجها، بل كان وهما. لسنا بحاجة لنقطع الأمل بشخص ما أو بأنفسنا، بل نحتاج إلى قطع أملنا بالأوهام التي لا يُرجى منها نفع، وحينها ستتوقف معاناتنا. فهذه السيدة كانت بحاجة لتوقف عن انتظار زوجها ليصبح كما في مخيلتها لتتحرر من قيود معاناتها.

نشور ونصرخ آمليين أن تخضع الحياة لأمانينا، ولكن لن نلقى إلا حلقًا جافًا ملتهبًا من أثر الصراخ، والحياة ستبقى كما هي مهما فعلنا. بمجرد أن ندرك أن أمنيتنا ما هي إلا وهم، سنصبح في حالة اليأس المثالي، ثم سندرك أخيرًا كم أن انتظار تحول ما هو حقيقي ليصبح غير حقيقي أمر بلا جدوى وميؤوس منه.

عندما نتغلى عما ينسجه خيالنا من عروض لأوهامنا، سنكون قادرين على رؤية العروض الحقيقية للحياة. وأشار الفيلسوف إيرلست بلوتش، إلى أن الأمل الصادق لا ينبع إلا عندما نرى ما الذي كان يحاوطنا ويتمدد نحونا (( ١١١ )). فعندما نرى الحقيقة

وندركها، نشعر بالأمل فيما بإمكاننا فعله. في هذه اللحظة يبدو لنا وكأن آفاقنا تتسع. مع ذلك ليس الأمل هو من جعلنا نوسّع آفاقنا، إنه فقط كشف عن سعة آفاقنا خارج حدود أوهامنا، تلك السعة التي طالما كانت بداخلنا لكنها اختفت في طيات النسيان.

يساعدنا المعالج النفسي على رؤية الأكاذيب التي أعمتنا عن اليأس، سيمكننا من رؤية ما هو حقيقي، وملاحقته، واستعادة أملنا من جديد. وفي اللحظة التي سنخرج فيها من طريق الإنكار، سنجد أمامنا الطريق نحو الممكن. فيجب علينا ألا نأمل في أوهام ميؤوس منها من أجل أن تستعيد أملنا الواقعي فيما هو حقيقي.

### ● لا أستطيع الاحتمال

بدلاً من أن نتقبل الواقع كما هو ونتخلى عن أوهامنا، نطلب من الحياة أن تنتظر قليلاً حتى نستطيع التعامل مع الأمر. فمثلاً نقول: «هذا غير محتمل» أو «لسنا مستعدين بعد» أو «ما كان ينبغي أن يحدث ما حدث»

قال رجل وقد استشاط غضباً: «لا أستطيع تحمل الأمرا هي تعرف تماماً ما كانت تفعله، لقد كان ذلك خطأ» هذا الرجل تجاهل زوجته ولم يستمع لطلباتها وشكواها، حتى فوجئ بخيانتها.

نقول إننا لا نستطيع تحمل الأمر، ولكننا نستطيع. فقول: «أنا لا أستطيع التحمل». يعني: «أنا لا أريد أن أتحمّل». ومن قد يريد؟

معظم الوقت تبدو الحياة وكأنها تعارضنا. ولكن بما

أنا الحياة بذاتها، لا نستطيع الانفصال عنها.  
فالحياة تشملنا. ولا يعارض الحياة إلا اعتقادنا أنها  
يجب أن تكون تمامًا كما تخيلناها.

ودائمًا ما نخسر اعتقاداتنا لأن الحياة لا تسير وفق  
مرادنا ولا تطيع أوامرنا. وقد يبدو لنا هذا كثيرًا علينا  
لنتحمله، لكنه ليس كذلك. فالحياة هي التي تفوق ما  
نعتقده ونتوهمه، فتقوم بتحطيم أوهامنا كل يوم - إن كنا  
محظوظين. وبينما تتحطم يخيّل إلينا أننا نتمزّق من  
شدة الألم، ولكن أوهامنا التي تنكر وكأنها حقيقة،  
هي التي تذوب لتختفي إلى العدم.

وليس هناك ما يحطم الآمال مثل طفل لا يرتقي  
لمستوى آمالنا. وهذا مثال لسيدة عجرت عن حماية  
ولدها بشكل كافٍ من أبيه المسيء. فيما بعد، قام  
هذا الولد باحتراز أمه لكي تعطيه المال الذي يحتاجه،  
محملاً إياها ذنب والده، زاعمًا أن كل ما حدث معه  
هو خطأها. وأخذ يجبرها بهذا الشكل حتى انهارت  
واستسلمت وأعطته المريد من النقود. وفيما أوضحت  
لها كيف ابتزها ولدها، والطرق التي حاولت أن تحصل  
بها على مسامحته، وكيف أن محاولتها «لشراء  
السلام» اشترت المريد من الحرب، قالت: «هذا  
يقتلني».

- لا. هذا يقتل أوهامك.

أطرقت برأسها، وزمّت شفتيها، ودخلت في نوبة من  
الهكاه. «ولكن لا أريد أن يمس علاقتنا أي أذى».

- كيف لك أن تؤذي شيئًا لم يعد موجودًا.

تعلقت بآمنها الخيالي الذي أرادته، وليس بآمنها

الحقيقي. وتمنت أن يتعلق هو بها وليس بالذنب الذي أوقعه عليها. فهي في نظره شخص مؤذ يستحق أن يعاني للأبد وعليه أن يدفع ثمن أذاه إلى أن يموت ليكفر عنه. وقد خافت من أن تؤذي العلاقة الجيدة التي طالما رغبت بها، ولكنها علاقة لا وجود لها منذ سنوات. فهو يرى صورة معينة لها، ليست هي، وهي ترى صورة معينة له، وليس هو، كم تأقت لولد عطفوف محب، ذلك الذي اختفى تمامًا ولم يعد له وجود.

بينما نطلق سراح أوهامنا، نستطيع أن نعيش الحقيقة التي نخشاها. فعندما توقفت تلك المرأة عن انتظار ولدها الذي أرادته، لم تعد تحاول شراء حبه، وأحبت ولدها الحقيقي بدلًا من ذلك. وهذه كانت نهاية الابتزاز.

قبيل دفن أمانينا الميتة، قد نعترض بطريقة أخرى قائلين: «لم يحدث ذلك؟» بمعنى: «لم تحدث الحقيقة لي؟» وهنا ستهمس الحياة: «ولم لا؟ فهذا يحدث لك كما يحدث للجميع. ليس الأمر شخصيًا على الإطلاق».

خذني أنا على سبيل المثال، اعتدت أن أقول: «أنا لا أمرض أبدًا». ثم شُخصت بإصابتي بالسرطان. وهنا سقط وهمي، الذي كان حقيقة بالنسبة لي، في سلة المهملات النفسية. لم أتحطم، ولكن وهمي هو من تحطم. فالسرطان لن ينتظر أن يقتنع عقلي به لكي ينمو في جسدي.

قد نقول: «أنا لا أفهم لم قد يحدث ذلك معي». لا بأس، فأنت لست بحاجة لفهم ما يحدث معك أيًا كان.



فهو يحدث سواء فهمته أو لا . وبينما نتجاهل الحقائق، نحاول التفاوض مع الحياة، آمليين أن تقول لنا: «أنت لم تحصل على ما تريد؟ لا بأس. أنا لن أظهر لك حتى تستعد لذلك».

إحدى الطرق التي نحارب بها الحقائق هي رفضنا لفهم أزواجنا وسؤالهم باستمرار أن يبرروا تصرفاتهم إلى أن نقوم بفهمهم. على سبيل المثال، سألت سيدة زوجها وقد بدا عليها الانزعاج: «لم تقضي كل هذا الوقت في لعب الشطرنج عبر الإنترنت؟»  
- أنا أستمتع بذلك.

- لا يبدو هذا منطقيًا. إنه فقط مضیعة للوقت وبلا فائدة.

- انظري. لقد أنهيت أعمالي، وهذا وقت فراغي. وهذا يسليني، ماذا علي أن أفعل لتركيني وشأني؟  
- فقط أخبرني كيف تكون هذه فكرة جيدة فأنا لست مقتنعة.

ليس عليه على الإطلاق أن يقنعها لماذا يحب ما لا تحبه هي. حاولت أن تضيق الخناق على زوجها بعدم فهمها له، آملة أن يستسلم ويقول: «أنت لا تفهميني؟ حسنًا. سوف أتوقف عن كونني كما أنا حتى تفهمين لما لدي الحق ألا أكون مثلك في كل شيء».

فهي بذلك أوصلت له رسالة: «كيف أجعلك تريد ما أريد؟ لو أن باستطاعتي أن أتحكم بك، لانتهد جميع مشكلاتي». هذه الطريقة تبوء بالفشل دائمًا؛ لأن الاختلافات بيننا لا حصر لها. نريد شخصًا كما هو، عدا بعض الجرثبات التي لا تروقنا، ولكن تلك

الجزئيات هي ما تجعل الشخص كما هو.

لن ينكمش أزواجنا ليوافقوا فهمنا للأمر، ولن يتمددوا ليناسبوا أوهامنا وآمالنا. ولكن لماذا؟ لأن الحقيقة تشمل كل شيء، بما فيها أوهامنا، أوهامنا التي صُممت لتتخلص من كل ما هو حقيقي. نعجز عن إدراك رغبتنا في تغيير حقيقة ما، حقيقة موجودة بالفعل وستستمر بالوجود، مثل حقيقة حب ذلك الزوج للعب الشطرنج. وكلما تعلقنا بأوهامنا، نجد أننا نواجه كل ما هو حقيقي.

وهذا مثال آخر لسيدة لطالما جادلت زوجها الكسول الذي لم يكلف نفسه عناء البحث عن وظيفة. لسنوات عدة، وهي توبخه على هذا السلوك السلبي. حتى أن شعورًا بالفخر راودها من داخلها لأنها اختارت خوض المعركة الصحيحة من أجل بناتها. ولكن ما نتيجة خوض هذه المعركة؟ إنها فقط أرث بناتها كيف استطاعت العيش مع شريك مهمل وكسول بانتظار أن يتغير، مع استمرار شكواها من أنه لا يتغير، وشعورها بالفخر باختيارها أن تعاني.

نطلب من الناس والحياة التغيير لما نريد، وبالفعل يتغيرون، ولكن ليس بالطريقة التي نريد وإنما بطريقتهم. وعندما لا يتغيرون كما نريد، إما أن تنتهي أوهامنا أو تشبث بهم بشراسة. وفي حال تخلصنا من أوهامنا، نشعر بالآلم.

وبينما نتحمل خسارة أحلامنا، لا نحتاج إلى أن نتحلى بالقوة، بل نحتاج إلى أن نشبث على موقفنا دون اللجوء إلى الهرب، بينما تحرق الحقيقة أوهامنا

الرائفة. وجهنها ستحترق آماننا وخواطرنا وأفكارنا كما  
تحترق الحشرات الهائمة في لهيب نيران الحياة.  
نأمل بأن نتحكم فيما هو حقيقي، ولكننا نكون  
كالموجة التي تحاول -على ضعفها- دفع نهر الحياة.  
ولكن في النهاية سيبقى النهر كما هو بينما تموت تلك  
الموجة على شاطئه. نحاول أن نرفض الحقيقة بهذا  
الشكل، ولكن ليس بإمكان الحقيقة أن ترفضنا. فهي  
دومًا تحاوطنا، بينما نحاول بعزم ما فينا أن نتملص  
منها. فهل بإمكاننا تقبل الحقيقة التي تحيط بنا  
واستعادتها من جديد؟

### ● المقاومة = المعاناة

عندما نتقبل الحياة كما هي، لا مناص لنا من الشعور  
بالآلم. فهذا أمر حتمي. سنفقد كل ما نملكه وكل  
الأشخاص الذين نحبهم قبل وفاتنا أو في لحظة الوفاة.  
على النقيض تمامًا، فإن المعاناة أمر اختياري. فإذا  
مررنا بتجربة كسرت قلبنا، قد نستخدم الدفاعات،  
والأكاذيب التي نخدع بها أنفسنا لتجنب الألم  
الذي تفرضه علينا الحياة. ولكن لا تسبب لنا تلك  
الدفاعات والأكاذيب، الطرق التي نتجنب بها الحقيقة،  
سوى المزيد من المعاناة. فندفع كل ما يحدث معنا  
والمشاعر الأكيدة التي تنتج عنها بعيدًا عنا. فنقول:  
«أنا لست غاضبة، أنا فقط أشعر بخيبة الأمل». «أنا  
لا أستطيع أن أصدق ذلك»، «لا بالتأكيد لم تقصد  
ذلك». وهكذا تتفلت الحياة من بين أيدينا.

أتذكر تلك المرأة التي أصبحت بالهلوسة بعدما هجرها  
زوجها؟ كانت مواجهة خيائته والآلم الذي شعرت به

بعدها هو الجزء السهل. فهما بعد خلال العلاج النفسي اكتشفنا أنها كانت تشكو لسنوات من الأساليب التي كان يعاملها بها، ولكنها كانت تنتظر على أمل أن يصبح شخصاً آخر.

أما الجزء الصعب فكان مواجهة كيف أنها رفضته لسنوات ولامته لأنه لم يكن الشخص الذي أرادت أن يكون. في الواقع، لم تكن متروجة منه بل من الصورة التي طالما أرادت أن يصبح عليها. وهكذا فإنها انفصلت عنه بالفعل منذ وقت طويل دون أن تدرك ذلك. فبانتظاره ليصبح شخصاً آخر، حرمت نفسها وعاقبتها، ظناً منها بأن ذلك إخلاص. ولكن لم تدرك أبداً أن الإخلاص للوهم كان بمثابة خيانة لنفسها.

ففي البداية، ظننت أنه كان يقسو عليها. ولكن مع الوقت، أدركت أنها هي من كانت تقسو عليه وعلى نفسها. كان عليها أن تتقبل الحقائق؛ بأنه تخلى عنها، وهي تخلت عنه بدورها، وعن نفسها ومشاعرها.

يصعب علينا تحمل مسؤولية الحياة التي فرضناها على أنفسنا في حين أن لعب دور الضحية أسهل ما يكون علينا: «تحكموا بحياتي وشكلوها على هواهم» تبدو الأغنية الصاخبة عن الضحية في غاية الحلاوة، والنقاء والفضيلة خلال دفعنا خارج نهر الحياة. فنسحب نحو عالم آخر حيث الآخرون فيه سيئون، ونحن جيّدون، وكل شيء غاية في الوضوح. وفيما نتوه في أوهامنا، ننسى من نحن؛ المكان الذي تخلق فيه كل هذه الأوهام.

في الثوابت التي تُطمئن الضحية، نعرف ما الذي

فعله الآخرون، ولماذا قاموا بذلك، وما الذي كان عليهم فعله. كل تلك «المعرفة» بكل ما تبدو عليه من بساطة، وواقعية، ووضوح، هي محض افتراضات لنا، تبدو حقيقية فقط في عالم الوهم الذي نحلم به. في الواقع، لا يمكننا أن نفهم دواخل الآخرين بشكل كامل. وبما أن فهمنا للآخرين دائمًا ما يكون سطحيًا وغير كامل، فإن «معرفتنا» ما هي إلا كذبة متفرعة تنكر تمامًا كالشجرة.

إضافة إلى أن توقعاتنا عن الآخرين هي ما يقودنا نحو العالم. نخبر الآخرين كيف عليهم أن يكونوا وفقًا لما نريد، ولكن العالم لا يلاحظ ذلك أبدًا؛ فهو يسير بطريقته وليس بطريقتنا. فالحياة تصطدم بشكل مستمر مع توقعاتنا وأوهامنا عن الحياة وكيف ينبغي أن تكون.

عندما ننتظر ما نتوقعه من الحياة بدلًا مما تقدمه لنا، نشعر بأن الحياة أوقعت بنا وجعلت منا ضحايا، غير مدركين كيف أننا بذلك نخلق معاناتنا وتعاستنا بأيدينا. وهذا مثال على ذلك: في أثناء حديثي مع سيدة مصابة بالاكتئاب، وغاضبة على زوجها، أخبرني كيف أن زوجها عديم الإحساس، ومتهور، وقاسٍ. طلبت منها أن توضح لي أكثر. أخبرني وهي تبكي كيف أن زوجها يمارس معها الجنس بطريقة غير آدمية وقاسية وهذا كان يؤلمها بشدة. أذهلني ما سمعت بعد ما شرحت لي كيف كان يؤلمها؛ كان أسلوب زوجها غير آدمي، وهي كانت ترضى بذلك ولا تعارضه. قالت: «طريقته معي تؤلمني بشدة».

- هو يمارس الجنس معك بطريقة قاسية. هل هذا صحيح؟
- أجل. سبق وأخبرتكَ.
- هل لي أن أطرح الأمر مرة أخرى من منظور آخر؟
- بالطبع تفضل.
- هو يسألك إن كان يوسعهُ أن يمارس الجنس معك بتلك الطريقة، هل هذا صحيح؟
- أجل.
- كان باستطاعتكَ أن تقولي لا، ولكنك وافقت على طلبه.
- هو لا يريدني أن أرفض طلبه.
- صحيح. ولكنك بدلاً من ذلك قلت لا لنفسك.
- ...
- لقد سمحتَ له بفعل ما يريد معك على الرغم من قسوة ذلك عليك. في الواقع، أنت من قمت بذلك بموافقتك على طلبه، ولكنك الآن تلومينه على اختيارك. لقد قلت لا لنفسك، ثم لمتيه على اختيارك. هل فهمتَ ما أقصده؟
- لم أفكر في الأمر بتلك الطريقة.
- إذا فكرنا في الأمر بتلك الطريقة، ما الشعور الذي شعرت به عندما طلب منك أن يمارس الجنس معك بتلك الطريقة؟
- لم يعجبني ذلك.
- أنا أسألك عن شعورك تجاهه في تلك اللحظة؟
- كنت غاضبة.

- كنت غاضبة عليه. ثم تعاملت مع ذلك الغضب بأن أفرغته على نفسي بسماحك له أن يؤلمك بتلك الطريقة. كان الأمر كما لو أنك سمحت له بمعاقتك على غضبك عليه.

- وبعدها سمحت له بمعاقتي بأن ينتقد الطعام الذي أعددتَه للعشاء.

- أجل. أنت دعوتَه لكي يعاقبك على غضبك عليه. هل هناك احتمال أن يكون الشخص الذي يقسو عليك هو أنت بحد ذاتك؟

كانت على اقتناع تام بأنه كان قاسيًا معها، كان عليه أن يكون أكثر حساسية، كان عليه أن يكون أكثر عقلانية. رغم ذلك، بسماحها له بأن يؤلمها، كانت هي نفسها قاسية، وطائشة، وبلا إحساس تجاه نفسها. وفي هذا الموقف الذي تبدو فيه كالضحية، طلبت منه أن يحبها في الوقت الذي رفضت فيه أن تحب نفسها. وهذه الطريقة دائمًا تبوء بالفشل لأن حبه لن ينجح أبدًا في محو كرهها لذاتها.

وبانهيار الصورة الوهمية عن الضحية، نرى كيف جعلنا من أنفسنا ضحايا، وبيدًا الحزن بالانهيار، ليكشف لنا عن ذاتنا الحقيقية.

مع ذلك بدلًا من التخلي عن أوهامنا، قد نخطئ ونتخلى عن الحياة نفسها. وهذا مثال لأوضح أكثر: سألتني سيدة كانت في علاقة مؤذية: «هل يفترض أن أتخلي عن زوجي؟»

- لا، لكن قد تحتاجين أن تتخلي عن عقابك لنفسك.  
- هل يفترض بي أن أتغير؟

- الأمر لا يتعلق بما إذا كان من المفترض أن  
تتغيري، بل إذا كنت تريدين ذلك حقًا.

«من المفترض أن...» ذلك التعبير عبارة عن عنف  
خفي، توجيه داخلي لحثنا على فعل ما لا نرغب  
به، وعلى أن نشعر بما لا نشعر به، وعلى أن نكون  
أشخاصًا آخرين غيرنا. وأفضل ما يمكننا فعله في  
الوقت الحالي هو رفض الواقع والتعلق بأوهامنا لفترة  
أطول قليلًا.

هوسنا أن نتعلق بأوهامنا بأن نطلب من أزواجنا  
أن يتغيروا ليصبحوا كأفضل صورة تخيلناها لهم.  
شكت سيدة خلال زواجها الثاني من عادات زوجها في  
مشاهدة التلفاز، وشراء الأقراص المدمجة، وقضاء  
الوقت في العمل الخيري. اعترفت بأنه زوج جيد،  
ولكنها حاولت مرارًا أن تقنعه بأن هواياته خاطئة.  
احتدت هذه المجادلات حتى هددها زوجها بالطلاق،  
وهو فعل آخر لم يكن ينبغي عليه أن يفعله.

سألتني: «كيف أتمكن من إقناعه بأنه من الخطأ  
قضاء كل هذا الوقت في مشاهدة مباريات كرة القدم  
خلال العطلة؟»

- بما أنه يحب مشاهدة مباريات كرة القدم، لم ليس  
عليه أن يحب ما يحبه؟

- هل تشاهد مباريات كرة القدم؟

- لا. ولكن بما أنه يحب كرة القدم، لم ليس عليه أن  
يشاهد ما يحبه؟

- لأن ذلك مضیعة للوقت.

- بالنسبة لمن؟



- لي أنا.

- صحيح. بما أن ذلك مضيق للوقت بالنسبة لك،  
فليس عليك أن تشاهدي مباريات كرة القدم. أما  
بالنسبة له فهو يستمتع بذلك، وعليه أن يشاهدها.  
- ولكن لا أستطيع تحمل ذلك.

- ربما هو على حق، إن لم تستطيعي أن تتعايشي معه  
كما هو، فعليك أن تدعيه يرحل، حينها سيكون لديه  
فرصة ليجد امرأة أخرى تحبه وتقبله كما هو.  
- أنا أستسلم.

- هذا منطقي. سواء تخليت عن أمنيتك في أن يكون  
زوجك الرجل الذي يريد ما تريدين، أو أن عليك التخلي  
عن زوجك. فلا مناص من الانفصال. فإما أن تنفصلي  
عن أمنيتك في أن يشبهك زوجك في كل شيء، أو  
سينفصل هو عنك لأنني على استعداد بأن أراهن أن  
امرأة أخرى ستحبه كما هو على الرغم من رغبته في  
مشاهدة مباريات كرة القدم يوم الأحد.

أرادت تلك المرأة أن تتحكم في زوجها لتجعله  
كالصورة التي رسمتها له في خيالها. ولكن من  
المستحيل أن نتحكم في الواقع، والذي بدوره من  
المستحيل أن يوافق الصور التي نرسمها في خيالنا.  
عندما نتخلى عن أوهامنا، سنتوحد مع الواقع وكل  
ما هو حقيقي حولنا. وإلى أن يحين ذلك، تهمس لنا  
المعاناة التي خلقتها مقاومتنا للواقع: «أنت تائه في  
أوهامك؛ عد إلى الواقع».

● الرقص على الطاولة

بدلاً من العودة إلى الواقع ومعايشة الحقيقة

المؤلمة، نحاول أن نتخلص منها. منذ عدة سنوات خلال تناولنا للعشاء، سألتني أحد معارفي أنا وزوجتي وزوجها: «ماذا ستطلبون إذا كان بإمكانكم الحصول على أي شيء في العالم؟» لم يأخذ الأمر دقيقة إلا وقد أجبنا على سؤالها، وعندما أتى دورها لتجيب عن هذا السؤال قالت: «ليس لي حاجة بالرقص على الطاولة منذ أن تم تحليلي».

شعرت بالحيرة من تعليقها للوهلة الأولى إلى أن فهمت ما تعنيه. فهي لم تكن تلعب اللعبة التي بدأتها. كل منا تحدث عن رغباته، أما هي فلم تتحدث. ثم وصلنا إلى الحقيقة المقلقة: أصبحت على اقتناع بأن التحليل النفسي قد نفاها من العصاب، ليحل محل شخصيتها القديمة. كل منا لديه رغبات، أما هي فلا. كنت غاضبًا من إيقاعها بنا ومنزعجًا من رغبتها الشديدة أن يتم تنقيتها، هذا ممل.

تخيلت تلك السيدة أنها تحتاج إلى أن تتخلص من شخصيتها القديمة لتصبح الشخص الذي طالما أرادت أن تكونه. أختًا روحية، كانت تريني ما أردته من العلاج أيضًا بدلًا من ذلك، علينا أن نتخلى عن الصورة التي نتمنى أن نصبح عليها لنتمكن من أن نكون على حقيقتنا.

رغم أن المعالجين النفسيين ينظرون أحيانًا إلى العلاج النفسي على أنه «تقنية» حديثة، فإن «علم النفس» في الأساس يعني دراسة الروح. لماذا تحولت دراستها للروح إلى ازدراء لها؟ فهي لم تدرك أننا لنحقق التعافي، علينا أن لتقبل الفوضى التي بداخلنا، لا أن نقضي عليها ونستأصلها.

إذا اعترف رجل ما بأنه لص وضيع، هل أدين تكليفه مع الأمر أو أتقبله كما هو؟ أيمكنني السماح لسارق بتحريكه؟ أيمكنني أن أجد من الأمانى ما تسرق داخلي؟ ماذا لو كان يظهر لي جوانب لنفسي أخاف أن أواجهها؟

التعافي لا يحدث إلا عندما نتقبل كل ما في أعماقنا مهما كانت حالتنا فوضوية ومرضية. تذكر تلك المرحلة: ما هو العلاج النفسي؟ هو عندما تقابل فوضى كبيرة فوضى أقل منها. تأثرنا الأولي بالحياة لا يروى قط. ومهمتنا هي ألا نمحو إنسانيتنا بل بأن نتقبلها، وهذا سيكون غالبًا عن طريق تقبلنا للإنسانية الآخرين.

كيف سأرى نفسي إن قمت برفض إنسانيتك؟ فعيبك هي المرايا التي أرى نفسي فيها. عندما أنظر إليك، هل يمكنني أن أتقبل «عيبك»، أعني العيوب التي أرفضها في نفسي؟ إذا قمت بذلك، سنكتشف أنا وأنت أن ما يفصل بيننا خط صغير. ومع كل «نعم» نقولها، نقرب من تقبل أعماق الشخص الآخر، والتي هي، في النهاية، أعماقنا نحن.

### ● انعدام السلبية

في أثناء مؤتمر وصف محاضر الهدف الذي يرجوه من الزواج بأنه: زواج دون سلبيات. علاقة بين زوجين لا تشوبها أي مشكلات أو نزاعات. أنا أيضًا أحب الخيال العلمي، ولكن النزاع هو جزء لا يتجزأ من الحياة. لدينا رغبات متنازعة داخل أنفسنا وبين بعضنا البعض، ورغباتنا مختلفة لأنني لست أنت، وأنت

لست أنا. هذا الاختلاف لا يشكل مشكلة، تلك طبيعة البشر.

أخبرت صديقًا لي بأن الحياة دون سلبات هي أشبه بأمنية العودة إلى رحم الأم. فصحيح الأمر لي: حتى رحم الأم لا يخلو من السلبات. الجنين في رحم أمه يتلج الأدوية التي تتناولها أمه، والأم تكون في غاية التعب خلال الولادة. نسعى لنماذج مثالية ليس لها وجود للتقارب بيننا دون أي نزاعات.

هل أتمنى أن يتوافق الجميع معي؟ أجل. هل هذا يحدث؟ لا. هل هذا سلمي؟ على الأقل ليس إلى الحد الذي يؤثر في تطوري ونموي. إذا خطوت خارج إطار نفسي وتخلصت من صورتني الأخرى (مطالبتي السرية التي أتوقعها من الآخرين)، سوف أتعلم كيف أتقبل الآخرين كما هم. هذه هي الخطوة الأولى نحو الحب.

نحلم بعالم ينسجم فيه الجميع ويعم العالم الوثام وينام الحمل بجانب الأسد في أمان. كم هي قصة جميلة! ولكن عندما تكشر الحياة عن أنيابها، نشور غضبًا: «لم يحدث ما أردت!» نريد عالمًا خياليًا لكي نتجنب به العالم الحقيقي. نتوق لأزواج يريدون ما نريد، جماعات متعاونة، صحة توافقنا. «لا تكن كما أنت، بل كن كما أردتك أن تكون». ونقارن ما يحدث بما نظن أنه يجب أن يحدث ونحاول الهرب إلى أمانينا.

تكشف رغبتنا في انعدام السلبية عن العقلية السلبية بداخلنا. فإذا لم أرد أي نزاع، فأنا هكذا لا أريدك. هل هناك مساحة لأجلي ولأهلك؟ أم هل هناك مساحة

داخلي أستوعب فيها حقيقتك؟ وإذا كان العالم قبل  
بوجود الإيجابية والسلبية، لم لا نقبل بذلك أيضًا؟  
أذهب لأتريض. أرى الشمس، والقمر، والنجوم.  
إذا ما نظرت إلى الأسفل أرى فضلات الكلب على  
حذائي. في العلاج النفسي ننظر إلى داخلنا ونكتشف  
بها أرضًا شاسعة تتسع لكل شيء بشكل شامل.

خُلِقنا فوضويين، رغم ذلك نختار أن نرفض أي جزء  
من الحقيقة لا يتوافق مع ما نريد. عندما نقرر ما  
سوف نقبله ونتخلى عن الباقي، نحكم على أجزاء من  
أنفسنا بالموت. نحاول أن نجعل أنفسنا نبدو كالصور  
المنتقاة التي رسمناها لأنفسنا في خيالنا. هذا ليس  
حبًا، إنما كره للحياة. عندما نحاول أن نتجاوز الحياة،  
فإننا بذلك نرفضها.

إذا سألنا للقضاء على أي سلبيات في حياتنا، علينا  
أن نرفض السلبيات التي بداخلنا. ذات مرة أسرّ لي  
قس كيف يكره ذاته. فسألته: «وفقًا لما تؤمن به،  
جعلك الله على صورته. هل هذا صحيح؟» أومأ  
برأسه. «ومن وجهة نظرك، هل يحبك الله؟» أومأ  
برأسه. «بما أن الله جعلك في صورته ويحبك، هل  
سيكون منطقيًا أن توافقه وتحب نفسك أيضًا؟» لم  
يشعر بنفسه إلا وقد اغرورقت عيناه بالدموع.

## الفصل الثالث

### رفض التقبل

بعد اطلاعنا على الأسباب التي تدفعنا للكذب على أنفسنا، حان الوقت لنرى بصورة أقرب كيف نخدع أنفسنا ونغير الحقيقة. بدلاً من وضع حد لأكاذيبنا ومواجهة الحقائق التي تختبئ وراء تلك الأكاذيب، غالبًا ما نرفض حقائق كل من حياتنا الظاهرية والباطنية. سوف نقوم بدراسة الطرق التي نتجاهل بها أجزاء من الحقيقة لا نود رؤيتها. كيف نعارضها، نستبدلها، أو نحاول أن نغيرها. كل من هذه الأكاذيب تسبب المعاناة بطرق ملتوية ومؤذية، ما يؤدي إلى أشكال مختلفة من التغافل.

لن يتعاطف المعالج النفسي مع دفاعاتنا، ولكنه سيرينا كيف تسبب تلك الدفاعات معاناتنا. حينها سنستطيع أن نتقبل حقائق حياتنا الباطنية (مشاعرنا، وأفكارنا، وأمانينا) وحياتنا الظاهرية (الحقيقة). تصبح هذه المهمة، والتي لا تعد سهلة على الإطلاق ودائمًا ما تؤلمنا، قابلة للاحتمال عندما نحملها معًا.

● «أنت تستمر في إجباري»

ماذا إن كان رفض تقبل الحياة الظاهرية ينم عن رفض تقبل الحياة الباطنية؟ معارضتنا للآخرين قد تكون هي الطريقة التي نعارض بها أنفسنا. ماذا إن كان الصراع الظاهري يعكس حربًا باطنية؟

الناس قد تفتعل صراعًا معنا لتجنب الصراع الذي يدور بداخلهم. مثلًا: دخل رجل عاطل إلى مكتبي،

جلس على الكرسي وأراح ذراعيه على مسنديه،  
وانتظرنني لأبدأ في الحديث. فقلت: «أنا ألاحظ أنك  
تنظر إليّ مترقبًا».

- أنت المعالج النفسي. ما الذي يفترض بي فعله؟  
- ليس عليك فعل شيء. فقط أخبرني ما الذي تريد  
أن تطوره لتحسن؟

- لو كنت أعرف إجابة هذا السؤال لما جئت إلى هنا.  
أنا بلا وظيفة. هل لم أبحث عن وظيفة. زوجتي لم تعد  
تطبق بقائي في المنزل ألعب على الحاسوب وحسب.

- أتفهم انزعاج زوجتك من هذا الوضع، ولكن ما  
الأمر الذي تريدني أن أساعدك بشأنه؟

- لا أدري. لم أعد أثق بنفسي بعد الآن. ذهبت قبلك  
إلى معالجين نفسيين ولكن لم يفلح شيء معي. أنا  
أشعر بأن عليّ أن أمثل لما تقولون وإلا لن أتحسن.

- إذا فعلت ما أطلبه منك، فسوف تتحسن في  
خضوعك للناس وستجعل من نفسك نسخة باهتة.

- هذه وجهة نظري تمامًا، لم أرغب في الحضور إلى  
هنا، أنا قلق بشأن ما ستدفعني إلى فعله.

- لا يمكنني دفعك لفعل شيء. أنا فقط أطرح  
الأسئلة، وأنت حر لتجيب عنها أو لا. الأمر يبدو كما  
لو أنك أجبرت نفسك على العلاج النفسي، بينما لا  
ترغب في ذلك من الأساس.

- كان عليّ أن أجبر نفسي لأن ذلك في مصلحتي.  
حتى أنك ستقول إنني لن أتحسن أو أحرز أي تقدم إلا إن  
قمت بفعل شيء معين.

- أنت لا تثق برفضك للعلاج النفسي وتحاول أن تخضع لي.
- أنا أرى أن الحضور إلى هنا مهمة إجبارية ستحاول خلالها أن تجبرني على فعل ما تريد.
- ليس هوسعي أن أجبرك على فعل ما لا تريد فعله.
- أنت فقط من يمكنه ذلك. هل هذا نمط: أن تجبر نفسك على فعل ما لا تريد فعله؟
- أجل، طوال الوقت.
- هل يصعب عليك الاستماع إلى رفضك؟
- أنا لا أثق بأي شيء أقوله.
- هذا ليس صحيحًا. فأنت تثق بالأسباب التي تجعلك تميل للخضوع، وليس للأسباب وراء رفضك. أنت لا تثق بنفسك وتحاول أن تثق بي عوضًا عن ذلك.
- أجل، هذا صحيح.
- أنت لا تستمع إلى رفضك. وهذا مهم لأن الرفض بالنسبة لي قد يعني الموافقة بالنسبة لك. أنت تقول نعم للآخرين بينما تقول لا لنفسك.
- هذا صحيح.
- ولكن إن كنت لن تتحسن في العلاج النفسي إلا إذا خضعت، فلن يزيد العلاج النفسي حالتك إلا سوءًا.
- لهذا السبب أخبرت زوجتي بأنني لا أريد العلاج النفسي.
- ليس عليك أن تخضع للعلاج النفسي لأن ذلك سيهدد استبعادًا وليس علاجًا.
- أضحكني قولك. كنت عبدًا في آخر وظيفة عملت



فيها، ومنذ ذلك الوقت وأنا أرفض أي وظيفة.

- أشك في أنك ترفض العمل، ولكنك ترفض الاستعداد الذي تتخيل أن العمل سيكون عليه. وبما أنك خضعت، لم تعرف كيف تتجنب تحول وظيفتك من عمل إلى استعداد، كما هو الحال هنا.

- لم أفكر بتلك الطريقة.

- هل تريدني أن أساعدك للتوقف عن الخضوع والموافقة على كل ما لا ترغب به؟

إن لم يكن باستطاعتنا قول لا للآخرين، لن نستطيع أن نقول لا لأنفسنا. نختار أن نخضع للآخرين ونلومهم فيما بعد على اختيارنا، غير مدركين أننا بذلك نتجاهل أنفسنا. ولكي نتقبل رغباتنا، علينا أن نستمع إلى «لا» التي نود قولها للآخرين، و«نعم» بداخلنا التي نود قولها لأنفسنا، خصوصًا عندما لا نفهم سبب قولنا «لا».

### ● الشراب النفسي

رفض تقبل الحقائق ليس مقصورًا على المرضى فقط، بل أيضًا المعالجين النفسيين. منذ عدة سنوات في مدرسة واشنطن لعلم النفس، عانى زميل رائج، موريس بارلوف، من الحساسية، حساسية لا تثار بسبب غبار الطلع ولكن بسبب التعاطف في غير محله مع الآخرين. لنفترض بأن رجلًا أخذ يصف مكالمة هاتفية بينه وبين زوجته حيث سخر منها وكأنها «حقيرة» حتى أغلقت الهاتف في وجهه. وعندما ثار الرجل غضبًا لتصرفها بهذا الشكل، يرد عليه المعالج النفسي ويقول: «حتمًا كان ذلك صعبًا عليك». أطلق

موريس على هذه النوعية من الردود: «الشراب النفسي»، وهو شكل من أشكال التعاطف الرائف.

سواء إن كنا معالجين نفسيين أو أصدقاء، علينا أن نتعاطف مع الشخص نفسه، وليس مع السلوك الذي سيدمر حياته. إذا ساندناه في إساءته لزوجته، بهذا الشكل نتواطأ مع لومه وإنكاره ونساعده في تدمير زواجه. ولن يرى بتواطؤنا معه كيف أنه يرفض ويخلق بتصرفاته الزوجة التي تغلق الهاتف في وجهه.

فالتعاطف الرائف مع الدفاعات يشجع على تدمير الذات بدلاً من التعاطف مع الرجل الذي يدمر زواجه. قد يظن أننا نتعاطف معه إن وافقنا موقف الضحية الذي يتظاهر به، ولكن، في الواقع نطيل مدة معاناته. وإن كنا حقاً نهتم بشأنه، سنكون صادقين معه حتى عندما يكون غاضباً، حينها سيعلم أننا نقف بجانبه ونتكلم لمصلحته، وليس لتدمير ذاته.

عندما نكون صادقين، قد يرد ويقول: «أنتم لا تستمعون إليّ!» وفي المقابل سنرد: «لا، نستمع إليك بالفعل، ولكن ليس لكذبتك. عندما تتجاهل كيف تنهذ وتبعد زوجتك، أنت هكذا تكذب على نفسك. وإذا استمعنا إلى كذبتك، لن نتمكن من سماعك. وهكذا سنتخلى عنك. نعلم أن هذا يؤلم، ولكن لن نصارك بذلك حتى نتيقن بأن لديك الشجاعة الكافية لتواجه ذلك». لا نتحدث مع الكذبة ولكن مع الشخص الذي نخبئه تلك الكذبة.

قول الحقيقة سيحرره من كذبه. ولو أننا تعاطفنا مع كذبه، فإننا هكذا سنتركه عالقاً فيها. عندما شرحت

لرجل أعمال كيف أنه يدمر زواجه، غضب عليّ قائلاً:  
«أنت تهاجمني».

- أنا لا أهاجمك. أنا فقط أشرح لك تصرفك. هل أنا  
أهاجمك، أم أن لومك ونهذك لزوجتك هم من يهاجمونك  
أنت وزواجك؟

- ظننت أنك ستهتم بالأمر، ولكن خاب ظني.

- ماذا عليّ أن أفعل؟ هل أكون بجانبك أم أكون  
بجانب العادة المدمرة التي ستدمر علاقتك بزوجتك؟  
هل عليّ أن آخذ إذنك لأوضح لك أنك تؤذي نفسك، أو  
هل تريدني أن ألتزم الصمت، بينما أشاهدك وأنت تدمر  
زواجك؟

هددني بأن يرحل إذا لم أغض الطرف عنه: «إذا  
استمررت بالحديث عن هذا، لن أكمل العلاج».

- لا بأس. ليس باستطاعتي أن أمنعك عن الرحيل إذا  
لم ترد أن تستمع لما أقول. لو أن ما أقوله غير حقيقي،  
فلك الحق أن ترحل. ولو أنه حقيقي، سيظل حقيقياً  
سواء غادرت أم بقيت؛ لأن الحقيقة تلازمنا أينما كنا  
ولن تنفصل عنا أبداً. أستطيع أن أكذب عليك كما  
يفعل الآخرون، ولكن هل حقاً هذا هو نوع العلاقة التي  
نريدها؟ لماذا تحرم نفسك من التعافي الذي طالما تُثَقُّ  
إليه؟

نتوق إلى الصدق من أعماقنا حتى لو أردنا من  
الآخرين أن يكذبوا علينا. فالشراب النفسي يغطي  
أكاذيبنا مع التعاطف الرائف؛ والتعاطف الرائف  
لا يغطي ما هو تحت أكاذيبنا. والمعرفة هي غذاء  
الروح ((١١))؛ أما الأكاذيب فهي السم الذي يسممها.

وسواء في العلاج النفسي أم في علاقاتنا المعقدة، لا تعالج أكاذيبنا أي أحد، مهما وضعنا عليها من الشراب. عندما يصارحنا الآخرون بالحقيقة، فإنهم يذكروننا بحقيقتنا التي قد نسناها، والتي نريد من داخلنا أن نتذكرها ونصل إليها.

### ● عودة الذات المرفوضة

إننا أيضًا نتجنب مواجهة أنفسنا؛ وذلك بإسناد حقائق حياتنا إلى الآخرين. فنقوم بإسناد رغباتنا إليهم وننتظرهم ليقوموا بتحقيق كل هذه الرغبات، تلك التي ننكر أنها رغباتنا في الأساس. وكمثال يوضح هذا الكلام، دخل رجل جلسة العلاج النفسي وهو يقول: «لا أعلم تحديدًا ما الذي أريد أن أعمل عليه».

فقلت له: «حسنًا» ثم انتظرت.

تعملل في كرسيه، ثم قال دون تفكير: «ما الذي تعتقد أنه يجب أن أعمل عليه؟»

- ليس لدي فكرة.

- ولكن يفترض بك أن تعرف ذلك.

- لا.

- لم لا؟

سألته: «أنت أتيت للعلاج، صحيح؟»

- أجل.

- وبالتأكيد لم تأتِ إلى هنا دون سبب.

- أجل، ولكن لا أعلم تحديدًا ما الذي علي أن أعمل

عليه.

- إذا الموقف كهذا؛ يأتي رجل لا يعان من أي

مشكلة نفسية إلى عيادة المعالج النفسي .

ارتبك وتلوى في مقعده، ثم تنهد، واعترف: «حسنًا طلبت زوجتي الطلاق. أعتقد أنك تريد مني أن أتحدث عن هذا الأمر.

- أنت فقط من يعلم إن كان عليك أن تتحدث عن طلاقك.

وبعد تنهيدة كبيرة، قال: «إذا لم أفعل سوف ترحل، وأنا لا أريد ذلك».

لكي نتعرف على رغبات قلوبنا، نراها في قلوب الآخرين. فهذا الرجل لم يتواصل معي، بل مع أمنيته، والتي جعلها أمنيته بدلاً عنه. ثم بدأ بمعارضة أمنيته لعلاجها أو بإبعاد نفسه عنها.

طالما استمر في تجنب مشاعره بجعلها مشاعري أنا، لن يتمكن أبدًا من أن يشعر، أو يواجه، أو يرى ما كان بداخله. بما أنه اعتقد أنني من أردته أن يبدأ العلاج، لم يتمكن من رؤية ما الذي يريد أن يطرده. بدلاً من مواجهة الرغبة التي بداخله، قام باختبار تلك الرغبة التي تخيل أنها بداخلي أنا.

لوهلة، تنجح هذه الطريقة حيث يبدو لنا أن الآخرين يمتلكون مشاعرنا ورغباتنا. ثم نصطدم بالواقع. فيفترق عنا شخص مقرب، أو يقوم رئيس بانتقاد عملنا، أو يسخر منا طفل، بعد ذلك تعود المشاعر التي رفضناها بطريقة انتقامية ولكن لماذا؟

المشاعر التي نرفضها تنتقل مؤقتًا لأناس آخرين فقط في مخيلتنا، أما في الواقع تلك المشاعر تكون بداخلنا. نستطيع أن نرى حياتنا الداخلية في أشخاص

آخرين أو أشقاء. على سبيل المثال: رأى رجل بين الأحرار والأشجار عيوناً تحرق به أينما ذهب. تلك العيون المهلوسة أشبهت رغبته بأن أمه البعيدة عنه التي تركته وتخلت عنه في سنواته الأولى تراه وتعرفه. هذا ينم عن الحنين الفاض وكسرة قلبه التي رآها في مخيلته بين فروع الأشجار التي تعلوه.

متى نرفض مشاعرنا، نرسلها بعيداً عن طريق الإسقاط، حيث نسقطها على أشخاص آخرين ونطلب منهم أن يعيشوا بداخلها. وعندما تتجلى الحياة ونذكر الواقع أو نكون بالقرب من هؤلاء الذين أسقطنا عليهم ما نشعر به، نشعر بالمشاعر التي كنا نظن أنها فيهم. ويكون الأمر كما لو أن مشاعرنا تنتقل لتعود إلى منزلها بعد أن عاشت لوقت عند أشخاص آخرين.

الرجل الذي قال إنه لا يعلم ما الذي عليه أن يعمل عليه كان قلقاً. فتساءل ما الذي أريده منه، غير مدرك بتاتاً أنه كان يستجيب لرغبته، والتي تخيل أنها رغبة بداخلي أنا وليس هو. فيما رفع تواجدي رغبته الداخلية التي يتبرأ منها. ظن أنني أجعله يشعر عندما يثير تواجدي مشاعره ورغبته، الأجزاء المفقودة، التي تحاول أن تجعل منه إنساناً كاملاً من جديد.

في الحقيقة، ليس بإمكان أي أحد أن يعيد مشاعرنا إلينا لأنها لم تغادرنا في الأساس فإسقاطها لم يكن سوى في مخيلتنا. بعد أن نتوقف عن توهم مشاعر ورغبات من وحي خيالنا في أشخاص آخرين، نبدأ بتقبل أن ما كنا نعتقده في الآخرين كان داخلنا.

الحياة تثير المشاعر التي نتبرأ منها، ويظهر القلق

كرسول منها. فيكون القلق بمثابة صوت هذه المشاعر الذي يطرق على أبواب قلوبنا: كطفل حزين، أو غاضب، أو يائس يستجدينا: «هل لي أن أدخل؟ هل ستحبني وتحتويني؟»

بدلاً من ذلك، نرفض تلك المشاعر ونسقطها بعيداً عنا على أشخاص آخرين. قد يكون زوجاً، أو طفلاً، أو صديقاً، أو مديراً، أو أيّاً كان. المهم بالنسبة لنا أن نجد شخصاً ليكون غاضباً، أو ذا تفكير محدود، أو أنانياً، أو ناقذاً؛ وهذا لأننا لا نرغب في إدراك حقيقة أن هذه المشاعر تكمن داخلنا وليس فيهم. بعد أن أسقطنا بالفعل مشاعرنا على آخرين، ابتعدنا عنهم وعن تحليلهم، والحكم عليهم، وحتى قمعهم.

كيف لنا أن نتعرف على الصفات التي نكر أنها بداخلنا ونقوم بإسقاطها على الآخرين؟ أحكامنا، وشكوانا، واعتقاداتنا التي اعتدنا أن نتهم بها الآخرين ما هي إلا مرايا نستطيع أن ننظر فيها لنرى أنفسنا. الصفات التي نحكم بها على الآخرين ما هي إلا الصفات التي نرفضها بداخلنا. نشكو كم يؤذينا الآخرون لنتجنب مواجهة أننا من نلحق الأذى بأنفسنا. نتجاهل داخل أنفسنا ما نركز عليه في الآخرين.

ماذا لو تزوجنا لكي نلوم أزواجنا على مشكلاتنا الخاصة؟ دعاني رجل متزوج لأن أجري علاجاً نفسياً عن طريق التخاطر مع زوجته المتفببة، قائلاً: «زوجتي لديها مشكلة ما مع العلاقة الحميمة».

- هل تلاحظ أنك تدعوني لكي أتواصل مع مشكلاتها وليس مشكلاتك؟

- لديها مشكلات.

- هذا وارد، ولكن هل تلاحظ بأنك تدعولي كي أوليها هي الاهتمام وليس أنت؟  
- أجل.

- عندما تدعوني أن أوليها هي الاهتمام، أنت بذلك تطلب مني أن أتجاهلك.  
- لم يكن ذلك قصدي.

- هذا مهم. عندما تطلب مني تجاهلك، تصبح لدينا مشكلة في العلاقة التي بيني وبينك.

ملاحظة شكوانا تعطينا الفرصة لنرى من يقع عليه اللوم: نحن. مع ذلك، بدلاً من الاعتراف بما فعلنا والتدقيق في شكوانا لكي نكتشف حياتنا الداخلية، نسقط مشكلاتنا على الآخرين. ومن ثم نفقد القدرة على رؤية ما بداخلنا عن طريق تخيل ما بداخل الآخرين.

يساعد المعالج النفسي مشاعرنا التي أبعدناها عنا بالعودة مجددًا لموطنها أو، بشكل أدق، يساعدنا في مواجهة المشاعر التي لم تغادر موطنها قط لأنها عاشت بداخلنا دومًا. فالإسقاطات التي ظننا أنها لا تمت لنا بصلة كانت عنا طوال الوقت. نرفض مشاعرنا، ورغباتنا، وغرائزنا ونتخيل أننا نستطيع أن نرسلها بعيدًا لتعيش في أشخاص آخرين. ماذا لو أن مشاعرنا، ورغباتنا، وغرائزنا لم تكن يومًا سيئة؟ مشاعرنا لا تظهر لنا إلا لتعطينا المعلومات التي نحتاج أن نعرفها.

إننا نرفض مشاعرنا، نرفض أنفسنا، ونقوم بإسقاط



المشاعر التي لرفضها على أشخاص آخرين. إنهم غاضبون، إنهم أنانيون، إنهم ناقدون وهكذا. ثم لبتعد عنهم أو نحاول أن نتحكم بهم، غير مدركين أننا نتحكم في المشاعر التي تتظاهر أنها بهم.

القوة التدميرية التي نراها في الآخرين بداخلنا نحن. ليسوا بحاجة لأن نصلحهم، ولكن علينا أن نحبههم بدلاً من إصلاحهم؛ فقيامنا بذلك سيصلح بدوره ما بداخلنا. أزواجنا والآخرين والحياة نفسها تثير المشاعر التي نحاول أن نتجنبها بداخلنا. فننكر هذه المشاعر والرغبات بإرسالها بعيداً، ولكن بغض النظر إلى أي مدى أرسلناها بعيداً، ستستمر في العودة إلينا.

عندما نقول: «لقد جعلني أشعر...» نقصد بذلك: «لقد ذكرني بما أحاول أن أتخلص منه داخلي».

خارج النافذة، نرى فروع الأشجار، والسماء الزرقاء، والزهور، والحب. الكون يتقبل كل شيء. تمامًا مثل كل شيء إنساني بداخلنا؛ أفكارنا، ومشاعرنا، ورغباتنا. نحاول عن طريق خيالنا إرسال ما هو بداخلنا خارجنا. ثم نختبر مشاعر الحنين، حنين لكل ما رفضنا أن نتقبله: الأجزاء التي تجاهلناها بأنفسنا.

هل بإمكاننا أن نفتح قلوبنا للآخرين، بهجر (١٣) مشاعرنا المرفوضة، والسماح للمشاعر بالعودة إلى وطنها الذي نمت فيه دوماً. بداخلنا. عندما نقوم بذلك، نلمس الفراغ بداخلنا الذي يشغل حياتنا الداخلية.

● ما الذي يمكنني فعله عندما لا أقدر على فعل شيء؟

أي مكان أفضل لنودع فيه مشاعرنا أكثر من أفراد عائلتنا؟ أي مكان غيره نطلب فيه المطالب المستحيلة؟ ولماذا نختار مكان آخر لكي نتنازع، بينما نشبع رغبتنا في التنازع هناك؟ تعتبر معظم نزاعات «العائلة» نزاعات مع الحقيقة.

على سبيل المثال، تتذكرون تلك السيدة التي ناقشنا أمرها سابقًا والتي عانت من مشكلات دائمة مع ابنها ذي الخمسين عامًا. كان أبوه يعتدي عليه جنسيًا في طفولته. بمجرد أن اكتشفت الأم ذلك، طلبت المساعدة، ورتبت علاجًا نفسيًا لابنها والأسرة. يا للأسف، لم يخرج ابنها من العلاج النفسي بأي فائدة، بدلًا من ذلك غذى قناعته بأن أمه هي من دمرت حياته، وأن عليها دعمه ماديًا تكفيرًا عن فعلتها، تلك القناعة التي أذى بها أمه ثلاثين عامًا. حيث قال لها: «إن معاناتي حدثت بسببك، والخطأ كله خطوك، وإن لم تساعدني سأقتل نفسي». كانت الأم ضعيفة أمام تهديده لأنها لم تكن فقط تشعر بالذنب بسبب ما حدث لابنها، ولكن أيضًا بسبب انتحار أختها في ريعان شبابها.

- أخبرني بأنني إن لم أدفع، سيقدم تقريرًا يدينني إلى مجلس التراخيص، وبهذا لن يصبح لدي القدرة لممارسة مهنة المحاماة.

فقلت لها: «هذا لن يفلح، لقد هددك، وكأن عليك أن تدفعي له إلى الأبد».

صاحت: «لقد خذلتك».

وافقتها: «هلي، لقد خذلتك في وقت ما في طفولته،

وبعد ذلك فعلت ما بوسعك لمعالجة هذا الأمر.  
صحيح؟»

حكى لي مجددًا كيف أنها رتبت للعلاج النفسي، واعترفت بأخطائها له، ورتبت له دروسًا خصوصية، وألحقته بالجامعة إلى أن انسحب منها. «أخذ يقول إن اعتداء والده عليه هو ما دمر حياته، وإن هذا كله خطئي أنا».

- تعرض ابنك لصدمة اعتداء والده عليه. الطريقة التي تصرف بها كلاكما سببت المشكلات. هذه مسؤوليتك، ولكن خلال الثلاثين السنة الماضية ارتكب ابنك أخطاء، وصنع مأساته بنفسه، ودمر طموحاته، ودراسته، وزواجه. أنت لم تفعلي ذلك بل هو. أنت مسؤولة عن كل الفوضى التي سببها أيًا كانت إلى أن بلغ العشرين من عمره، ولكنه مسؤول عن الفوضى التي صنعها بنفسه خلال الثلاثين سنة الماضية والفوضى التي يصنعها اليوم.

- ظننتُ أنني إذا دفعت تكاليف المدراس الخاصة لأحفادي أنه سوف يساعدهم، لكنه لم يجعلهم يذهبون إلى المدرسة، أو يؤدوا واجباتهم المدرسية، وتركهم ليشاهدوا التلفاز.

- ظننتُ أن بإمكانك شراء مستقبلهم، ولكنه ألقى بمستقبلهم وينقودك في المرحاض.

- شعرتُ وكأنَّ عليَّ أن أدافع عن نفسي.

- لا. أنتِ تحاولين الدفاع عن الصورة التي رسمتها لذاتك. أنتِ أحببت صورة الأم المثالية وأعطيته المال لابنك، على أمل بأن يستعيد تلك الصورة عنك، ولكن

هذا الأمل لم يكن إلا كمصاص دماء خفي يمتص الحياة منك. فإذا أسقطت تلك الصورة عنك ماذا سيكون هناك لتدافعي به عن نفسك؟ لقد سبق وخذلتك مرة في طفولته. لا بأس، لست بحاجة لأن تدافعي أو تكفري عن ذلك، فهذا حقيقي. أما هو فيجب أن يهتم بحياته الخاصة. أنت لا تستطيعين القيام بهذا الدور بدلاً عنه. وهذا أيضًا حقيقي. تصرفاتك فيما مضى جعلت الأمر أصعب عليه اليوم».

- هو يقول إنني بذلك أحاول شراء عفوه.

- بعد أن قمت بدفع مئتي ألف دولار على مدار الثلاثين السنة الماضية، الدليل واضح كالشمس. أنت تمنيت أن تشتري عفوه بالنقود التي تدفعينها له، ولكن لم يحدث. فهو اكتشف أن رفضه لمسامحتك سيهدر عليه المزيد من النقود.

انفجرت ضاحكة، توقفت، ثم قالت: «حاولت أن أخبره بأنه يدمر حياة أطفاله ولكنه لم يستمع. إما أنه كان يصرخ عليّ أو يفلق الهاتف في وجهي. أعلم أنه سوف يتصل بي لأنه بحاجة إلى المال. يجب أن يواجه الحقيقة».

- كلا لن يفعل. فهو لم يواجه الحقيقة لثلاثين عامًا: كان يُطرد من كل وظيفة يحصل عليها، ودمر جميع علاقاته، وأصبح عاطلاً، ورفض البحث عن عمل، مدعيًا أنك من يجب أن تساعدته في أسلوب حياته الذي أصبح عليه. الأمر يبدو وكأنك رُشّحت لتكوني الشخص الذي ينظر إلى الحقيقة.

- هذا صحيح.

- أستطيع أن أتفهم أنك تمنيت أن يواجه الحقائق في بداية الأمر، ولكن هذا أوقعك رهينة لجنونه.

- أنا لا أستطيع أن أنتظر أكثر. لم يعد بإمكانني تحمل ذلك، ولكن ماذا لو صار غاضباً عليّ؟

- لن يكون غاضباً عليك، فهو غاضب على حقائق الحياة. وبمجرد أن تتوقفي عن وضع نقودك بينه وبين الحقائق، قد يغضب على الحقيقة كخطوة أولى في تقبلها ومواجهتها.

قد يتخذ أحياناً خيارات بشعة، وليس بإمكاننا إيقافهم طوال الوقت. وبدلاً من تحمل هذا الحزن بداخلنا، نحاول أن نغيرهم لكي نتخلص من الألم.

إذا حاولنا أن نغيرهم بمشاركة آرائنا ونصحنا معهم، فإننا بذلك نقوم بإثارة غضبهم في أسوأ الأحوال أو إثارة حيرتهم في أحسنها. نظن أننا نحاول إخماد النار بداخلهم في الوقت الذي نحاول إخماد نيراننا نحن، نيران الألم، والغضب، والخسارة. لا نستطيع أن نخمد نيراننا إذا ما ألقينا بها على الآخرين. وأفضل هدية نهدي بها أحبائنا هي الاعتراف بما نسقطه عليهم واتباع النصائح التي ننصحهم بها دائماً.

يصعب علينا إبقاء مشاعرنا بداخلنا، لذا نقوم بتصديرها للآخرين. نحاول بذلك أن نضغط عليهم ليصبحوا كما نريد عن طريق التبريرات، والنصائح، وما نطلبه منهم. وتظل الرسالة الخفية وراء تصرفنا بهذا الشكل كما هي: «رؤيتي عنك لا بد أن تكون حقيقة!»

بينما نذهل بسبب رغباتنا، قد يمثل الآخرون لنا

نريد، فنجعلوننا سعداء عندما يفعلون ما نطلبه منهم.  
وعندما لا يستجيبون لنا، نحكم عليهم وننتقدهم،  
ونخبرهم بأنهم على خطأ، وبدون حتى موافقتهم، نعين  
أنفسنا مستشاريهم وهم في أمس الحاجة إلينا. ثم نفاجأ  
بأن نصحنا وإرشادنا لهم لم يرقهم.

تكون ردة فعلهم مفعمة بالغضب؛ وهذا لأننا  
رفضناهم كما هم ونتعامل معهم وكأننا نعمل على  
مشروعات تحديث للمنزل الذي في حاجة مستمرة  
للتطوير والتحسين. فنوصل لهم هذه الرسالة: «أنت  
في المعمل جيد كفاية بالنسبة لي، ولكنك بحاجة لأن  
تتغير أولاً».

الآخرون ليس عليهم أن يروقوا لنا، أو أن يرفضوا  
أنفسهم بنفس الطريقة التي نرفضهم بها. دورنا أن  
نحبهم كما هم، وأن نخضع لكل ما هو حقيقي: فهم من  
الأفضل أن يكونوا على طبيعتهم، وليس على الطريقة  
التي نريدهم أن يصبحوا عليها. وهذا الخضوع قد يعني  
أننا علينا أن نحب أنفسنا في الوقت الذي يعجزون  
فيه عن حبنا. ثم نضع الحدود. هذا لا يعني أننا نطلب  
منهم أن يغيروا من سلوكهم، الأمر الذي لا يمكننا  
التحكم به مطلقاً. بل نغير سلوكنا، ولا نعود مجدداً  
بمكافأتهم عندما يُلحِقون الأذى بنا أو بعلاقاتنا. نواجه  
الحقيقة غير متوقفين عن حبهم، ولا نتعاون مجدداً مع  
تدميرهم لنا.

هذا مما يسهل قوله عن القيام به، بالأخص عندما  
تحترق أمانينا في النيران التي أضرمها من نحب  
وأبقوها مشتعلة، حتى وإن ألقوا اللوم علينا لإشعالها  
وطالبونا بإخمادها. فكان على هذه الأم أن تقبل بأن

ابنها كان مفتعل الحريق الذي قضى على حياته وحولها إلى رماد، ولم يكن لحبها أو مالها أن يحمدا ليراه في الوقت الذي يقوم فيه بافتعال المزيد والمزيد من الحرائق.

عندما يخيب من نحب آمالنا بإمكاننا إما أن نتخلص من الصورة التي رسمناها لهم ولم يرتقوا إليها، ونحتمل مشاعرنا، ونسمح للحياة بأن تظهر كأنها هدية غامضة. أو أن نخيب مشاعرنا، ونتشبث بأوهامنا، ونرفض العلاقة التي بين أيدينا، لنحاول الحصول على تلك التي نريد، ونطلق على هذه التصرفات: الحب.

ماذا لو لم تكن خيبة أمل الأم في ابنها مشكلة وإنما فرصة؟ فخيبات الأمل المستمرة لا تنعكس على الآخرين وإنما علينا، فتعكس مقاومتنا لكل ما يحدث حولنا.

إذا خيبت أملي مرة، فهذه معلومة عرفتها عنك. أما إذا خيبت أملي عشرات المرات فهذه معلومة عرفتها عن نفسي وهي إنكاري للحقيقة. لا نقع في شرك خيبة الأمل باستمرار إلا إذا استمر إنكارنا للحقيقة. فقط لنفاجأ بتكرار خيبة الأمل. يساعدنا الآخرون برؤية ما هو حقيقي حين لا يرتقوا لظنوننا.

عندما نتقبل خيبتنا بدلاً من إنكارها، نستطيع أن نحزن، ونتخلص من أمانينا وأوهامنا حول إعادة إصلاح الأسرة. ولكي نواجه ما هو حقيقي، علينا أن ندفن أوهامنا. لم تمت الأم في مكثي ذلك اليوم، بل ماتت أمانيتها اليائسة. وأدبنا آخر طقوس دفن الابن الذي أحبته.

توهمت تلك الأم أن المال يمكنه شراء سعادة ابنها وصحته، لكن لم تتمكن من استرجاع حياة ابنها التي ألقاها بعيدًا. بل أرسل إشارات حب سلبية: «استسلمي. حبك لي لن ينجح في إيقاف تدميري لذاتي». فصلبت خيالات الأمل المتتالية أوهامها على صليب الحقيقة.

عندما قالت: «لا أستطيع تحمل ذلك». ذكرتها: «لقد فعلت ذلك بالفعل. تحملت ثلاثين عامًا، ولكن إنكارك هو ما لم يستطع التحمل، وكذلك الانكسار تحت وطأة الحقيقة».

نظن أننا مسؤولون عما يحدث، ولكنها مسؤولية الحياة، وهذا ينهي القصة الخيالية عن سير الحياة وفق مرادنا بدلًا من كونها كما هي. نحاول بكل قوانا دفع الحياة عاليًا نحو قمة جبل الأوهام، ولكنها تهوي بنا من القمة إلى أسفل عوالم الحقيقة. تعلمنا الحياة، ومن أفضل معلمي الحياة عائلتنا. هل تذكر قصة الخراف الثلاثة الصغيرة الذين عاشوا في بهوت من القش، والخشب، والحجارة؟ مهما يحدث حولنا يقوم بتحدي بهت أفكارنا الذي نعيش فيه. وتستمر الحياة بالنفخ والنفخ، ويدورنا نستمر بالتعلق بهيطان الوهم والأمانى التي هُدمت بالفعل.

عندما نكف عن التشبث بأوهامنا، نستطيع حينها أن نقبل أسرتنا ونحبها كما هي، ونكتشف الغموض الذي يحيطهم، الأشخاص الذين كنا نظن أننا نعرفهم ولكن في الواقع نحن بصدد معرفتهم. حتى إن كانت عائلتنا سيئة أو مؤذية، الحب هنا يعني أننا لن ننكر الحقيقة، وأنا سندع أذيتهم تعلمنا ما نحن بحاجة لتعلمه فتريد



عندما تخلصت الأم من ابنها الوهمي بدأت تحب ابنها الحقيقي. ولأنه لم يعد قادرًا على ابتزاز أمه وإيذائها، أصبح لا يملك سوى تقبل حقيقة أن الخيار الوحيد أمامه هو تحسين علاقته بها. لماذا؟ لأنها تخلت عن مشاركته رقصته التدميرية التي اعتادها.

### • نقاوم أم نتقبل؟

عندما ينسف الموت أحلامنا، كيف لنا أن ننصت؟ حدثني معالج نفسي عن امرأة تحتضر بسبب السرطان. قام الجراح بجرح ورم خلال عملية إزالته، ما أدى إلى انتشار الخلايا السرطانية في جسدها تاركًا إياها تحتضر.

أخبر المعالج النفسي مشرفتها: «أخشى أن مقاومتها لمشاعرها يفوق ما يمكنها تحمله». وافقته مشرفتها: «هذه حقيقة بديهية عميقة». موافقة المشرفة لما قاله أكدت له الأمر ولكنه أحس بتشويش لذلك سألتني: «هل تظن أن مشاعرها لن تكون بسيطة لتحملها؟»

- ليس من الممكن أن نجعلها تقاوم، فالسرطان والموت أدوا ذلك بالفعل. هل لاحظت يومًا أن السرطان والموت لم يطرقا الباب أبدًا ليسألًا إن كان وجودهما يصعب تحمله؟ الحياة تأتي بما لا نتوقعه سواء كنا مستعدين أم لا، ولكن الأمر ليس في كوننا غير مستعدين بل أوهامنا ليست مستعدة».

سألتني: «كيف لي أن أعلم إن كانت ستحمل تلك الصدمة؟»

- لقد تحملت بالفعل السرطان والموت.

- أدرك ما تقصده بذلك.

- ليس يفوق قوتها. هي ما زالت على قيد الحياة.  
توقفت ثم سألتها: «هل الأمر يفوق تحملك؟» انتظرت  
ردها بينما أطرقت رأسها ونظرت للأرض.

- إنها تحتضر. لا يمكنك إنقاذها. لقد تورطت مع  
طبيب كلفها فشله حياتها. لقد خسرت الحياة التي  
طالما حلمت بها: أن تشيب، وترى أطفالها يكبرون.  
هل ستمسكين يدها، وتواجهين موتها، وتحملين هذه  
المشاعر معها؟

- هذا مؤلم.

- هذا حقيقي.

- أنت تتحداني.

- لا. الحياة تتحداك. في الواقع، الحياة لا تتحداك.  
الحياة تتحدى صورة العلاج. أنت تظنين أن مشرفتك  
تدعمك وتثبتك، ولكنها تفعل ذلك لصورة العلاج  
والحياة التي يملأها ضوء الشمس بلا ظلام، والسماء  
بلا سحب، والتعلق بلا خسارة.

- شعرت بأنها تدعمني.

- كانت تدعم أمنيته في الهروب. ومن هنا لا يريد  
الهرب من الموت بدلاً من التعلم منه. أنا نفسي من  
أعظم الهاربين من الحياة، ولكن لو أردت التخلي  
عنها، لما آثرت ذلك حتى. لن تتركها وحدها ولن  
تفليتي يديها بينما هي في أمس الحاجة إليك.

- مؤلم أن أشاهدها تموت، وليس بوسعي فعل شيء.

- لن تجعلها أيتها يختفي. ولن تمنحها الحياة.

ولكن بالاعتراف بألمها، وخسارتها، وموتها، ستجعلين الأمر أكثر قابلية للتحمل لأن هكذا كلاكما تواجهان الأمر معًا.

- لم نتعلم ذلك في الخدمة الاجتماعية.

- العلاج ليس وظيفة، أو عملًا، أو مهنة. العلاج النفسي نداء. مرضها، وموتها، ومعاناتها جميعها تناديك. الآن عليك أن تجهي نداءها، وتستمعي ليدك التي تريد أن تصل إلى يدها وتمسك بها، وتجلسي معها جنبًا إلى جنب بينما تموت.

- هذا غير مريح قطًا

- بالطبع. نتألم من أجلها لأن أحلامنا بشفائها ونجاح العلاج احترقت. لن نستطيع إنقاذها. كل شيء أكله لهيب هذا الحريق، ولكن بمرور الوقت ستخمد النيران، وفي الرماد، ستكتشفين أنتِ وهي ما تبقى، شيء لا يمكنكما معرفته بعد، أو صياغته بالكلمات، أو وصفه. سوف تكتشف من هي تحت الكلمات والأحلام والأوهام، وكذلك أنتِ.

طوال الوقت ونحاول إبعاد الحياة والموت عنا، ولكنهما حولنا باستمرار، فيدفعونا لاختلاق الأكاذيب. علينا كأصدقاء، أو معالجين، أو معالجين نفسيين تقبل الموت. ليس فقط الصورة التي نعرفها عن الموت بل أيضًا موت علاقاتنا، وأمانينا، وأحلامنا. وخلال تواجدها مع شخص يحتضر، ندرك أننا سنموت أيضًا. وبتقبل الواقع وما يفرضه علينا، سيعلم كل منا من نحن في السكون الهادئ.

● الانتقائية النفسية

بدلاً من مواجهة الواقع كما هو، ننتقي من الحياة الأجزاء التي تتماشى مع أوهامنا، ونرفض الباقي، ونحاول أن نعيش بعيداً عن الحقيقة. نظن أننا نهرب من العالم الخارجي، ولكننا نهرب مما يشهده العالم الخارجي فينا: عالماً الداخلي، مشاعراً ومخاوفنا. في النهاية لا نستطيع أبداً الهرب من حقيقتنا.

المشاعر التي تختارنا ترشدنا. عبر الحزن، نواجه الفقد ونشعر بالحب تجاه من ماتوا وفارقونا. وعندما يتجاوز الآخرون حدودنا، يساعدنا الغضب في الدفاع عن أنفسنا. والخوف ليس خطراً ولكن إشارة، ينبهنا إلى المخاطر من حولنا سواء كانت خارجية أم داخلية. وهكذا، فالمشاعر دورها إيجابي، فهي تساعدنا على البقاء على قيد الحياة.

لماذا إذاً نصف المشاعر بأنها سلبية؟ نرفضها: لا أريد أن أشعر بهذا الشعور. الانتقاء النفسي يدفعنا لوسم المشاعر التي نريدها بالإيجابية والمشاعر التي لا نريدها بالسلبية. نحاول أن نقسم العالم إلى قسمين، أملين أن نعيش في القسم الذي نريده ونترك الآخر. نظن أننا يجب أن نكون جيدين طوال الوقت، ولكننا سنظل كما نحن. نملك الجانبين الجيد والسيئ.

لأن كل ما نشعر به داخلنا مؤلم، نحاول أن نتجنب نصف ما بداخلنا. هذا مثال لرجل تأمل لعشرات السنوات، وخلال تلك السنوات كان يتجنب شعور الغضب لديه، كان يعتقد بأن الغضب يعبط نموه الروحي، حيث قال: «الغضب شعور غير روحي. وأي شعور ستركز عليه سيظهر وينمو، لذا من الأفضل ألا تغضب أبداً».

حاول هذا الرجل تجاهل شعور الغضب، محاولاً أن يظهر نفسه من أي مشاعر غير روحانية. مع ذلك، لم تحول محاولاته تجنب الغضب إلا إلى قبلة موقوتة على وشك الانفجار، يبدو هادئاً غير مهالٍ حتى تظهر عليه نوبات الغضب في عمله.

قد أطلق المعالج النفسي جون ويلورد على تجنب الغضب «التخطي الروحي» ((14)). نستطيع، وغالباً ما نفعل، استغلال الروحانية لتجنب المشاعر، والصراعات، والحياة. نغير وصف اشتياقنا لتقسيم مشاعرنا إلى التجاوز والتسامي وبهذا نحقق شكلاً من الانفصال الروحي. هذا الرجل حاول أن يتجاهل حياته الداخلية برفضها وبحرق مشاعره، غير مدرك أنه غرس بذرة وأخذت تنمو بداخله.

تعامل مع التجارب التي لا يريدونها وكأنها نوع من القمامة. رغم ذلك، كما لا ينفصل الهواء عن الرياح، لا يمكننا أن ننفصل عن حقيقة من نكون. المشاعر والأفكار تثار بداخلنا وتستمر دوماً. ولن نهرب أبداً من حقيقة من نكون لأننا لسنا بهما أو مكان.

بدلاً من تحمل حياتنا الداخلية كما هي، نحاول أن نقسمها. هذا ليس بعلاج أو بممارسة روحانية، وإنما بتر نفسي للذات. ذكر الفيلسوف سيمون ويل أن: «لا حاجة للحياة أن تشوه نفسها لتصبح نقية» ((15)). مع ذلك يشوه الناس أنفسهم بتر ما لا يريدونه فيخطئون باعتبار جزء من جسدكم شيئاً مكروهاً من إنسانيتهم أملين أن يستعيدوا نقاءهم عن طريق بترهم لأنفسهم.

فكرة النقاء هذه تفصلنا عن كل ما هو حقيقي؛ لأن

الحياة تشمل كلًا من النقاء والشوائب. ومحاولته لتنقية نفسه روحياً، حاول هذا الرجل أن يفصل نفسه عن مشاعره وعن الحياة ليعيش في عالم بديل حيث لا مكان فيه للغضب.

عارضت صورته الذاتية عن نفسه -كيف اعتقد أنه يجب أن يكون- الحقائق: من هو في الحقيقة؟ ندفع أنفسنا لنصبح تمامًا كالصورة المثالية التي نعتر بها. وهذا لا يفلح أبدًا لأننا حقيقيون. تلك الصورة لما يجب أن نصبح عليه عبارة عن وهم من صنع خيالنا.

لو تخلينا عن قسوة التطهير الذاتي، هل سيواجه وعينا مشكلة مع ما يثار بداخلنا؟ هل ترفض المرأة ما يظهر أمامها؟

الحياة ليست سوقًا نبتاع ما يحلو لنا من مشاعر ونضعه في عربتنا ثم نترك البقية على الرف. لم نقسم الحياة إلى قسمين ونتجاهل ما تبقى؟ في العلاج النفسي نتقبل كل شيء وفي النهاية، لن نكون بحاجة لتقبل من نكون لأننا دومًا على حقيقتنا.

### ● الصيد

بدلًا من تقبل الحياة وتقبل أنفسنا، ننخرط في الانتقائية أو عكسها. استولى رجل على أكثر حقائق حياته سلبية، وأخذ يقلبها في عقله مرارًا وتكرارًا حتى وصل به الحال أن عانى من اجترار مرمن للأفكار. وفيما سيطر عليه الأسوأ، لم يستطع أن يرى كيف خلق رؤية جزئية للكون، أو أن رؤيته السلبية، وليس الكون، هي من تسببت بمعاناته. أخطأ في اتخاذ اجتراره للأفكار عادة له، عادة يعتر بها، كدرجة أعلى

من التفكير. لمقارنة هذا، لاحظت أننا عند رؤيتنا لهرار الكلب في الطريق، نكمل طريقنا ولا نقوم بالتقاطه، وشمه، ووضعه في جيبننا. ذهل الرجل من تعبيرى، وصدق بهى ثم سألنى: «هل تقصد أنى صائد للقدارة؟»

● ليست لى نقاط عمياء

عندما نتوقف أخيراً عن البحث عن القذارة، نحاول صيد حقيقة أفضل فى مكان آخر بدلاً من مواجهة الحقيقة التى نملكها. لماذا لا نراها؟ لأن لدينا نقاط عمياء. لأننا نمتلك نقاط عمياء على الدوام، نريد أن يساعدنا الآخرون بشكل مستمر لنرى ما لا يمكننا رؤيته. على سبيل المثال، أحد الأشخاص زعم أنه: «لن تصدق إلى أى مدى أصبحت شخصاً بسيطاً».

لن يزيل العلاج النفسى تلك الغشاوة عنا بمحو النقاط العمياء. بل سيساعدنا لنرى ونقبل نقاطنا لذا سترحب بتعليقات ورؤية من حولنا عما لا نستطيع رؤيته. وفيما نرتعب من الشعور بالخوف، نتجنب تلك التعليقات متسلحين بالأوهام والدفاعات ونفقد البصيرة عن كل شىء خارجها.

تسع حالة العمى لتصل إلى ما لا نريد أن يراه الآخرون. بدلاً من تحمل الظلام وحدنا، ندعو الآخرين لينضموا إلينا، ليفضوا البصر بإنكار ما يحدث تماماً كما نفعل. ثم تغمرنا السعادة بفعل سحر هذا العمى المشترك، ومفعول هذا السحر هو الاتفاق على عدم رؤية ما لا نريد رؤيته. هذا لا يجدى نفعاً، لأن الحقيقة ستظل كما هى حتى وإن أشحنا النظر عنها. لن تختفى بمجرد إنكارنا لها. الإنكار الذى من خلاله نصنع

معاناتنا، ولا نرى كيف نفعل ذلك.

هناك سيدة أخبرتني مفتخرة أنها بكل ثقة تنعت زوجها بالأحمق.

- ليس لائقًا نعت زوجك بالأحمق.

- لم لا؟ أنا فقط أصارحه بالحقيقة لأنني صادقة.

- ما تدعيه الصدق، يعتبره الآخرون قسوة. تتذكرين هذا المثل: قد تكسر العصيان والحجارة العظام لكن لا تلحق الكلمات أي أذى بي؟ أنا لا أتفق مع ذلك. فالكلمات تؤذي، وأنا على يقين بأنك تؤذيه بنعته أحمقًا.

- هو بحاجة إلى سماع الحقيقة.

- أنا متأكد أنه سمعها. حقيقة أنك دعوتيه بالأحمق، جعلتك في موضع من لا يراعي مشاعره، وسيظل يتذكر تلك الحقيقة: أنك لا تراعين مشاعره.

اعتقدت أن لديها نظرة ثابتة في زوجها، ولكنها لم تستطع رؤية وقع كلماتها، ومعانيها، وقسوتها عليه. خلال جدالي معها حاولت إقناعي بالاشتراك في عماها وإنكارها. عندما نبهتها إلى أنها قد تكون في نظره قاسية وغير مهتمة، ردت: «لم أقصد ذلك. ليس عليه أخذ الكلام على هذا المحمل». كما لو أن المعاني قد فصلت من الكلمة، وآثار الكلمات وتبعاتها قد أزيلت منها. مع الأسف، إن استخفافها به واحتقارها له ليس لهما إلا نهاية واحدة: الطلاق.

نبدأ رحلة العلاج النفسي ولا نعلم الأسباب التي تسبب مشكلاتنا. نبدأ بقولنا: لا أستطيع أن أفهم. أنا أفعل كل ما يفترض فعله، ولكن لا تسير الأمور كيفما



أريد. نحن على الدوام لدينا نظريات نشرح بها معاناتنا ولكن هذه النظريات كتلك: إنه أحمق. نكتشف أنها أشكال للعمى، ولأننا نعتز ونثق بتلك النظريات، نطلب من الآخرين أن يوافقونا: ألا تظن أنه كان على خطأ؟

إذا أحببنا معالجونا النفسيون وأصدقائنا لن يحبوا الكذبة التي تعمي بصيرتنا وسيكشفون عن الحقيقة التي تختبئ وراءها. وإذا كنا نحبه، سنختار أن نعاني ونواجه الحقيقة التي كشفوها لنا ونعيشها. وإذا أحببنا كذبتنا سننتقدهم محاولين دفع ألمانا إلى داخلهم، مستخدمين سياسة قلب الطاولة: هذا ليس صحيحًا، هذا ما تفعله أنت!

لأن الجميع لديه نقاط عمياء، فإننا بحاجة لأن يشير الآخرون إليها. وعندما يساعدونا في رؤية ما لا نستطيع رؤيته، نستطيع أن نفعل ما لم نستطع من قبل فعله: تقبل الحقيقة واستقبال هداياها. إلى هذا الحين سنستمر في حالة العمى. لماذا؟ لأننا نعمي أنفسنا بالكاذب.

● أنا نسخة أخرى منك ولكنني لست أنت

حالة العمى النفسي التي نكون عليها تنتج من الطرق التي نعمي أنفسنا بها من خلال الدفاعات. لا شيء إنساني غريب علينا ((١١)). إلا أن كل دفاع يزعم أن المشاعر، والأفكار، والرغبات غريبة. تصدر أحكامًا على الناس لأنهم يهربون من الأكم عن طريق الكذب وتجاهل الحقائق تمامًا كما نفعل أو نتظاهر بأننا لا نملك مشاعر، أو دوافع، أو مشكلات معينة. يذكرنا الطبيب النفسي هاري ستاك سولن ((١ / ١)): نحن

بشر أكثر من كوننا أي شيء آخر. كل منا يعاني من عشرات وسهام الحياة، والفقد، والموت، فنحاول أن نتجنب حقيقة ما يحدث.

ننكر الطبيعة البشرية بداخلنا رغم كونها ما ننتقده في الآخرين. على سبيل المثال نقول: «الرئيس متعالٍ ومتكبر» أو «الأغنياء طماعون» أو «الفقراء كسالى»... لكن كل منا قد يعاني من الكبر، والطمع، والكسل ولكننا نكون أكثر راحة عندما نتخيل صفة بشرية في غيرنا ممن ننتقدهم وليست فينا.

سنجد من حولنا متعثرين، ومنكرين، وكاذبين، جميعنا بلا استثناء نخطئ ونلحق الأذى بالآخرين. هذه الحقائق مؤلمة لمواجهتها. بدلًا من ذلك، نحاول أن نخرج من عالمنا البشري من خلال قوة التخيل لدينا فننظاھر بأنا أناس كاملون، نشاهد الآخرين، وننتقدهم، ونرفض طبيعتهم البشرية. دون إدراك ننقد طبيعة أنفسنا البشرية.

كل دفاع نفسي يحاول أن يقتل حياتنا الباطنية والظاهرية. كل مرة نقول فيها «حزننا بلا معنى، ورغباتنا سخيفة، وغضبنا سيئ نرتكب جريمة قتل. يمكننا أن نموت بقطع شريان معصمنا أو بألف جرح في الروح، وهنا سيكون انتحارًا نفسيًا.

عند لقاء شخص نلتقي قلبًا مختلفًا، وعقلًا مختلفًا، وجزءًا مختلفًا من الحياة، وهذا يهدم بيت أوهامنا. وكردة فعل، إما أن نتجاهل أو لتكيف مع الحياة أو نتقبل عقلًا مختلفًا، ربما نرفضه، أو نظهر الازدراء له، أو نستمتع إلى أخطر وهم على الإطلاق: لو أنني قتلته،

فإنني بذلك سأقتل ما يفكر به. كل أسبوع يحاول المتعصبون قتل الأفكار والمشاعر بقتل الأشخاص. عمليات القتل تلك قد تكون حقيقية أو رمزية سواء كان هجومًا ساخرًا لناقد في برنامج تلفزيوني، أو الزوجة التي تصرخ على زوجها، أو الأب الذي يضرب ابنه، كل هجوم يحاول أن يسحق الطرف الآخر، أو الرأي الآخر، أو جزءًا آخر من الحياة. ومثلما لا نملك القوى الكافية لنوقف الموت، لا نملك القوى الكافية لنوقف الحياة أيضًا.

قبل ألفي عام، أعرب اللاهوتي الروماني تروتوليان عن أسفه لأن: «أول رد فعل على الحقيقة هو الكراهية» (١٨). تحاول الكراهية إخفاء الحقيقة ويفسر عنفها سبب فشلها المستمر. الكراهية تظهر دائمًا وكأنها تحتاج فقط لتصبح أكبر من الحياة لتغلب عليها. يعتقد المتعصبون والقتلة والمتنمرون أن بإمكانهم القضاء على سلوك معين رغم أن القدرة على التفكير تولد مرة أخرى مع كل مولود.

في كل جيل يكبر الأطفال في منازل حيث تُخرس عقولهم. فالمريضة التي عانت من الاستبداد النفسي في طفولتها قد تحكي كيف قتلت روحها في أثناء الطفولة (١٩). «هل ستطلب مني هذه المعالجة أن أتنازل عن رغباتي؟ هل سأطلب من المعالجة أن تتنازل عن آرائها لتثبت لي حبها؟ هل يمكن أن يتوافق عقلي مع عقل المعالجة؟» غالبًا ما يحدث هذا الجدال خلال العلاج النفسي.

استشارني رجل يبلغ أربعين عامًا لحل المشكلات

التي تواجهه في علاقاته، مشكلات بالفعل حدثت بيننا. حين أشرت إلى سلوكه المتباعد معي وكيف يعكس علاقاته المتباعدة مع النساء، تذمر قائلاً: «هذا محض هراء».

- ألا تلاحظ كيف تتعامل بسخرية؟

- وإن يكن، أنا لا أصدق أي كلمة مما تقول.

- ليست مشكلة بالنسبة لي كونك لا تتفق معي. هل تمنع إذا لم أوافق معك؟  
هركت فيه وقال: «لا أمانع».

- من الواضح أن لدينا رأيين مختلفين. لديك رأيك وأنا لدي رأيي، وهذا ما يجب أن يكون عليه الأمر. فنحن عقلان في نفس الغرفة. أفترض أن هذا يناسبك؟  
- بلى.

- إذا كان عدم اتفاقنا لا يشكل مشكلة لديك، لم نضيف السخرية إلى حوارنا وهي ليست ضرورية؟  
قال وقد تفاجأ من السؤال: «ليست لدي أدنى فكرة. فأنا لم أفكر بشأن هذا مطلقاً».

بعد بضع ثوانٍ، وصف بشكل عفوي والده المدمن بأنه رجل مستبد، وساخر، ومسيء، اعتاد أن يضربه. ولأنه تعرض للإيذاء اللفظي من والده، أساء إليّ لفظياً. كانت كلماته المسيئة، العاجر الواضح، النافذة التي نرى منها معاناته السابقة. بدلاً من إخباري بحكايته، حكاها عن طريق أفعاله.

يرهب المتنمرون، ويضرب الآباء المسيئين، ويقتل المتعصبون، لكنهم لا يقضون على الواقع أبداً.

نشأ هذا الرجل على الإساءة لنفسه وأحبائه خوفاً من الإساءة إليه. فأصبح مسيئاً ومساءً إليه في نفس الوقت، ما أدى إلى استمرار الأكم الذي عانى منه في طفولته.

مهما رفض نفسه ورفضني، ستظل حياته الداخلية حاضرة، حتى لو اختبأت بين أعراض الرفض. وبكل إخلاص ظل قلقه يشير إلى حياته الداخلية منتظراً أن ينتبه إليها. لا أحد يأتي إلى العلاج النفسي باختياره، بل يحملنا على أخذ هذا القرار قلقنا والأعراض التي تم عنه، آمليين أن نصل إلى التقبل الذي سيعافينا.

نريد أن نتخلص من حياتنا الداخلية التي تحملنا على الذهاب للعلاج النفسي. رغم ذلك تكمن مهمتنا في تقبل وتحمل حقيقة من نكون كما هي. كبشر، أنا أنت، وأنت أنا؛ نتقبل أحداً الآخر كبشر يتعشرون، وينكرون، ويعارضون. ماذا لو كان تقبل ما نرفضه بداخلنا وإسقاطه على الآخرين يحفظنا؟ عندما رأى هذا الرجل بأنني لم أكن من يسيء إليه، أدرك أنه هو من كان يسيء لنفسه وللآخرين. نتيجة لذلك، بدأ يحزن على ما خسره كما بدأ يواجه الغضب الذي كان يكنه لوالده. وتقبل حياته الداخلية، توقف عن الإساءة وبدأ يتجراً على الحب من جديد.

يكشف لنا الناس عن عقول وأفكار ومعتقدات أخرى. صورتنا عن العالم لن نجدنا في عالمهم، وصورتنا عن أنفسنا لن نجدنا فيها يرونه. كل قناعاتنا ستختفي حين ندرك أن أفكارنا عن الآخرين تصف ما نعتقدده وليس كيانهم. لا يمكن اختزال الشخص الحي في فكرة جامدة. الرجل الذي استهزأ برأيي يمثل رأيه

وليس ما أنا عليه. فقد نسي أن ردود أفعالنا وأفكارنا تشير إلى ما هو أكبر.

حين ندرك أن فكرتنا عن الأشخاص الآخرين كأشخاص منفصلين هي مجرد صورة، ينتهي انفصالنا الخيالي عن حقيقة الطبيعة البشرية. حتى ذلك الحين، سنعاني من الاغتراب والوحدة التي ابتليت بها حياتنا حين اعتبرنا الآخرين: ليسوا أنا.

● هل أدفع لك مقابل أن تكذب عليّ؟

لكي نتقبل الآخرين يجب مواجهة أكاذيبهم وأكاذيبنا. ماذا لو طلب منا أن نكذب؟ ادّعى رجل بأنه لا يحتاج إلى العلاج النفسي. ولأن أصدقاءه يظنون أن لديه مشكلة من آثار الإدمان، طلب مني أخذ المال مقابل أن أخبرهم بأنه قيد العلاج.

كان اختباراً: هل أعرض عليه علاجاً نفسياً كاذباً أم علاجاً نفسياً حقيقياً؟

شرح لي الأمر: «أنا فقط أريد من أصدقائي أن يبتعدوا عني ويتركوني وشأني».

- ليسوا هم من يضايقونك، إنها الحقيقة. هم فقط يستمرون بالإشارة إليها.

- رغم ذلك إن لم أسمعها منهم، سأنساها.

- بوسعك نسيان الحقيقة. لسك حاجة إلى أن تذكرها كي تكون موجودة. مهما هربت منها، ستلاحقك.

- انظر. سوف آتي وأدفع لك. حينها أستطيع أن أقول لهم إنني بدأت العلاج.

- ولكنك لن تكون كذلك. فقط ستظاهر بأنك تحت العلاج.

- لن تعلموا بشأن هذا.

- لكننا نعرف. تطلب مني أن أقدم لك علاجًا نفسيًا كاذبًا نحن على يقين أنه لن يكون حقيقي. أنت تتعنى أن شراءك لخداعي وتضليلي سيهني شراء الحقيقة، لكنها ليست للبيع.

اهتسم ابتسامة مصطنعة وقال: «لن أخبر أحدًا بذلك. وأنت ستخرجني من هذا المأزق.

- هكذا سأساعد كذبتك، ولن أساعدك. لو بحثت نراحتي لك، سأكون كاذبًا بلا فائدة، شخصًا محتالًا آخر في حياتك.

- ذهبت قبلك لمعالجين نفسيين وقمت بإعادة تأهيل، وكانوا سعداء بأخذ النقود مني.

- لو أخذت نقودك مقابل ما تطلبه مني، سأكون فاسدًا لا يستحق ثقتك. ولن تملك أي سبب يجعلك تثق بي.

- هل تقول إن عليّ أبحث عن أحد غيرك؟

- تستطيع العثور على من يساعدك لتكذب إن بحثت بجد، ولكن لم قد تعين كاذبًا كمعالج نفسي؟

نقابل الكاذبين في العلاج النفسي وفي الحياة. ويجب أن نصدق أنفسنا بأنهم يكذبون، وإن ساعدناهم ليكذبوا، سنكذب على أنفسنا. نتمنى التعافي، إلا أننا نخشى ما يمكنه أن يعافينا: سواء قول الحقيقة، أو الشعور بها، أو مراجعتها. كل منا يكذب، ولن نطيح بدفاعاتنا فقط لأن المعالج أشار إلى أحدها. سنطيح

بها عندما يكون المعالج صادقًا معنا ولا يتواطأ مع أكاذيبنا أو يتجاهل دفاعاتنا. على كلينا في علاقة التعافي أن نكون صادقين.

لا نسأل الكاذب أن يكون صادقًا. ومقاومتنا لمواجهة أكاذيبه تعتبر كذبة. فالكاذب يطلب منا أن نكذب ليتأكد إن كنا محل ثقة أم لا. وعندما يكذب، حتمًا سلاحظ الإلحاح في نبرة صوته أو في قلوبنا، وللاختفاء تحت الأكاذيب، تخفت صيحات قدرته السابقة إلى أن تسكت أخيرًا.

### ● التحقير

نوع آخر من أكاذيبنا هو التحقير. ادّعت امرأة أنني بلا فائدة، وتعليقاتي سخيفة، وأن العلاج النفسي ليس له قيمة. لقد احتقرتني واحتقرت أصدقاءها وعائلتها، وبذلك خسرتهم وعاقبت نفسها بحياة تخيم عليها الوحدة.

كل منا سيحل وقت ويُحَقَّر، هذا ليس شيئًا شخصيًا، إنه متعلق بالدفاعات التي يستخدمها الأشخاص الذين يحتقروننا، فليس خطأ خرطوم المياه إذا تعثرت رجل الكلب، ولا هو خطؤنا إذا قام أشخاص بتحقيرنا. يدّعي مثل هؤلاء أننا بلا قيمة لكي يتجنبوا الاعتماد على القيمة التي نعرضها عليهم. احتقارهم لنا يحوي خطر الاعتماد على الآخرين. أو قد ينكر بعضهم قيمتنا ليحققوا انتصارات خيالية إذا ما حسدونا على نجاحنا الحقيقي. ولعدم قدرتهم على تقبل حسدهم، يقومون بتحقير كل شيء فينا لم يستطيعوا أن يجدوا مثله في أنفسهم ((١١)).



عندما ادّعت تلك المرأة أن العلاج النفسي بلا فائدة، سألتها: «هل تلاحظين كيف تحقّرين من شأني؟»  
- أتعني بسؤالك أن عليّ تقديرك؟

- لا. بوسعك تحقيري فنحن في بلد متحررة. ولكن طالما تفعلين، ستتواصلين مع طبيب نفسي بلا قيمة وسينتهي بك الحال بعلاج نفسي بلا قيمة.  
- هذا العلاج النفسي بالفعل بلا قيمة.

- يسرني أن اتفقنا أخيرًا. فطالما قمت بتحقيري، هذا العلاج النفسي سيكون بلا قيمة.

- أنا لا أحصل على أي فائدة من هذا العلاج النفسي.  
- بالطبع. إن قمت بتحقيري، لن تعتمد عليّ، وبالتالي لن تحسني على أي فائدة من هذا العلاج النفسي. يمكنك أن تستمري في تحقيري إن كان هذا يصب في مصلحتك، ولكن سيؤثر العلاج النفسي بالفشل.

- ولماذا لا أحتقرك؟

- أنا معالجك النفسي، ولست مرحاضك.

- ماذا لو كان علاجك النفسي بلا قيمة؟

- هل علاجي النفسي بلا قيمة أم تحقيرك؟ بوسعك تحقيري، ولن أستطيع إيقافك، ولكن هذا العلاج سينتهي به المطاف كعلاج فاشل في مقبرة العلاجات الفاشلة، وسيتمين علينا إقامة جنازة للحياة التي كان من الممكن أن تعيشها. لماذا تخربين علاجك؟ لماذا تطيلين من معاناتك؟

حين ندعو أي شخص لعلاقة مقربة معنا، نشعر

دعوتنا هذه ذكريات عن علاقات سابقة. ذكريات تلك المرأة تضم الكثير من الأشخاص الذين أحببتهم لم خذلوها وجرحوها. لذلك فإن عرضي لمساعدتها أثار لديها خليطاً من المشاعر، فهي أرادت علاجي واهتمامي الحقيقي بها وخافت من قسوتي التي في مخيلتها.

كي لا تُخاطر بأن يتم تحقيرها كما حدث في الماضي، قامت بتحقير الناس في الحاضر. بذلك أعادت تجسيد ماضيها: «بما أنك ستغلي عني وتُحقرنني إن اعتمدت عليك، سأحقرك أولاً.

عندما نتعرض للتحقير، قد نشعر بالغضب، ومن احتقرنا شاركنا الشعور حين سبق تحقيره. إذا لم نشعر بالغضب، قد نصدق ما قالوه: «ربما هي على حق. أنا لست جيداً بما يكفي». أو قد نخضع لأسلوب التحقير كتلك المريضة، في حالة أن قام الطرف الآخر بإخافتنا. فهي خضعت لوالدتها: «لأنها تغضب كلما تحدثت، قد تحبني لو أنني أصبحت هادئة».

أطلق سيجموند فرويد على عملية فهم وتفسير هذه التفاعلات النفسية: التوغل ((21)). ولكن إدراكنا للمشاعر الحادة التي تثار في هذه العملية، يطلق عليها رواد مدرسة التحليل النفسي التفاعلي: العيش من خلال ((22)). نواجه في علاقاتنا المشاعر الحادة ونتعلم من خلال العيش. هذا يعني أن علينا مواجهة أي محاولة للحط من شأننا متى حصلت سواء كانت من مدير، أو زميل، أو زوج.

حين يحقّرنا الناس قد نخلط بين ردة فعلنا الصامتة

واللطف، ولكن تقبل التحقير ما هو إلا خضوع مازوخي. ذات مرة قال رجل الدين توماس أكويناس إننا لا ينبغي أن نخضع لشخص آخر لأننا إذا فعلنا ذلك، ندعوه لارتكاب إثم ((23)). الاستمرار في التحقير يجرحنا، لأننا حين نقبل التحقير، يجرحنا الغضب، والاكتئاب، واليأس. الخضوع والانتقام لا يفيدان. ما الذي علينا فعله؟ فقط نقول الحقيقة.

إن التحقير ليس وجهات نظر ثابتة إنما فضلات العقل. لسنا بلا فائدة؛ ولكن تحقيرهم هو الذي بلا فائدة. ومن المفارقات، أن التحقير يظهر قيمتنا - وهو ما يحسده الشخص الذي يقلل من قيمتنا ويكره أن يراه فيها. فالتحقير يحرم الشخص من أي علاقة إنسانية سليمة، يحاول أن يقضي على أي شيء جيد يثير الحسد.

ولوقف قتل أي من العلاقات، ليس فقط العلاج النفسي، نرد على الكراهية بالقوة ((24)). يستطيع الشخص أن يحتقرنا إذا أراد، ولكن ما زال لدينا الخيار: يمكننا أن نفترق بدلاً من التعاون معه. عندما لا ندعن للتحقير، فإنها بذلك تكتسب صديقاً، أو في حالتي، معالجاً لها لا يمكن تدميره ولكن يمكن الاعتماد عليه.

عندما يحتقرنا الآخرون، نضع حدوداً لمنع علاقتنا من أن تصبح مرحاضاً ((25)). إذا استسلمنا لتحقير الشخص لنا، فإننا نشجعه على ارتكاب جريمة: قتل علاقة. يجب ألا نخضع أو نستسلم لأي نوع من التحقير على الرغم من أن الحياة والعلاج ينطويان

على الخضوع فإننا نخضع للحقيقة، وليس للكذب،  
والتحقير ما هو إلا كذب يُلقى على مسامعنا.

● نموت مرة إذا وافتنا المنية ولكن نموت ألف مرة  
من الشك الذاتي.

أحيانًا يقوم الآخرون بتحقيرونا. ولكن في أكثر الأحيان  
نفعل ذلك بأنفسنا. أخبرتني سيدة: «دائمًا أجد نفسي  
مخطئة. أشك في نفسي طوال اليوم». شكها في  
نفسها لم يكن إلا كرهًا للذات يتكرر على هيئة إفراط  
في التفكير.

- أريد أن أذهب لهذه الورشة، لكن لست ذكية بما  
يكفي.

- هل يمكن أن تكون هذه الفكرة نقدًا ذاتيًا؟

- ماذا لو لم يكن لدي المهارات اللازمة لها؟

- هل هذا يعد شكًا ذاتيًا؟

- ماذا لو فشلت؟

- هل يمكننا عيش الغد اليوم؟

- لا.

- ألاحظين كيف تسيئين استخدام هذا الخيال  
عن المستقبل لتعذبي نفسك الآن؟ هذا كما لو أنك  
تقولين: لماذا أعاني لاحقًا بينما يمكنني أن أعاني  
الآن.

ضحكت وقالت: «أفعل ذلك كثيرًا».

- هل هذه الدفعة المقدمة من الشك الذاتي تعاقبك  
على رغبتك في ترك مديرك في العمل للحصول على  
وظيفة أفضل؟

ضحكت وهي تشعر بالذنب.

عندما نشك في أنفسنا، نرفض أن نجلس مع مشاعرنا لنرى أيًا منها سيظهر. نقلق مسبقًا، ونملأ المستقبل بمخاوفنا بدلًا من اختراق المجهول بحقيقة من نكون.

نسير في درب الحياة حاملين شمعة، متخيلين أن ضوءها سهرينا العالم بأسره، بينما يرينا جزء منه فقط. قيمتنا الحقيقية لا تكمن في الضوء إنما في الظلام. من يعلم مستقبلنا؟ لا أحد. مهمتنا هي أن نخضع لكل ما هو مجهول عن أنفسنا ونتقبله.

إذا تخلينا عن يقين الشك، سندرك أنه أعمانا عن قدراتنا الحقيقية. بينما نتخلى عن كذبة تحقير الذات، تفتح مشاعرنا أعيننا لكي نتمكن من عيش الحقيقة التي اختبأت مسبقًا خلف الشك الذاتي.

### ● التلاعب النفسي

يحاول آخرون إصابتنا بالعمى عندما يطلبون أن نتفق مع أكاذيبهم، ونعمي أنفسنا من خلال المعتقدات الرائفة. بدلًا من الاعتراف بأننا لا نستطيع التعرف على أعماق شخص آخر، ندّعي أننا نعرفهم. هذا اليقين يصبح نقطة عمياء جديدة لدينا. لكي نعرف أي شخص، نبدأ بإدراك أننا لا نفعل ذلك. عدم المعرفة هو الشرط المسبق للتعرف على أي شخص. هذا يسمح لنا بالانفتاح على لغير شخص آخر. لكن ماذا يحدث إذا رفضنا الانفتاح على الآخرين؟

استشارني رجل بشأن معالجته السابقة: «أخبرتني بأن عيني الوامضة تعني أنني شعرت بغضب قاتل. هل هذا

فكان ردي: «لا. هذا مجرد قراءة عقل، وليس علاجًا نفسيًا». جهلنا لأعماق الشخص الآخر تجعلنا نعيش مخاطرة. علينا أن نتخلص من أوهامنا لكي نتمكن من التواصل الحقيقي معه.

أكمل هذا الرجل: «عندما أخبرتني بأن هناك شيئًا ما سلبًا بشأني، ولم أوافقها على ذلك، قالت هذا دليل على أنك تقاوم. إذا وافقت على اتهام لم أشعر بأنه حقيقي، فسأحصل على استحسانها. انتابني شعور وكأنني داخل معضلة محيرة».

- هذا صحيح.

تفسير الخلاف على أنه مقاومة يفسح لنا المجال للتمتر على الناس ووسم الاستسلام بالتعاون. يمكن إساءة استخدام أي حقيقة لإقناع الناس بأن إسقاطنا عليهم حقيقي. عُرف هذا بمصطلح «التلاعب النفسي» بعد الفيلم الشهير (12١) الذي يخفي فيه الرجل الحقائق ويشوهها بما يكفي لإقناع زوجته بأنها مجنونة.

من يحاول الهيمنة والسيطرة على شخص آخر لا يساعده في العثور على كلماته، بل يعطيه كلماته الخاصة. بدلًا من استكشاف صراعاته، يخبرونه بما يجب فعله. وعندما يشعرون بعدم الارتياح، يتهمونهم «بجعلهم» يشعرون بما لا يريدون أن يشعروا به. قال معالج لمشرفته: «هذه المريضة تضع حيرتها في داخلي». فأجابت المشرفة: «لا يا عزيزي. أخشى أنك مرتبك».

نلوم الآخرين على مشاعرنا دون معايشة مشاعرنا أولاً. إذا لم نعيش مشاعرنا، فإننا ننسبها إلى شخص آخر. ثم نساوي هذا الشخص بما نعتقد عنه: «عيناك الوامضتان تعنيان أنك تشعر بالغضب القاتل». حينها لا نتواصل مع شخص ولكن مع فكرة في رؤوسنا.

بدلاً من دفع الآخرين ليوافقوا أفكارنا، يجب أن نصبح متقبليين، سامحين لما يحدث بدفع أفكارنا لتوافق ما هو حقيقي. سألت متدربة عن مريضتها: «ماذا ستفعل بعد ذلك؟» قلت: «لا أعرف. عندما يعرض المعالجون ما سيفعله المريض، نتجنب مواجهة ما لا نعرفه. مهمتنا هي أن نكون منفتحين على ما لا نتوقعه. إذا لم نكن منفتحين، فإننا نتنبأ، والتنبؤ هو كلمة خيالية لإسقاط المعالج».

نحاول التنبؤ بالمستقبل بدلاً من العيش فيه واكتشاف لغز الآخرين. ومن خلال التنبؤ، نتحكم في قلقنا بشأن الدخول إلى المجهول. التقى رجل بامرأة في حانة وطلب رقمها. في وقت لاحق اتصل بها ليرتب معها موعداً، لكنها كانت بعيدة ولم توافق على الذهاب معه في موعد غرامي. عندما سأله عن شعوره، قال: «أشعر برغبة عارمة تجاهها. وأنا أعلم أنها سوف تحبني». بالطبع، لم تكن هذه «معرفته» بل ما يعتقد. هو لم يحبها، بل أحب كيف أرادها أن تكون. ظن رغبته الشديدة ستحول ما هو غير حقيقي إلى حقيقي. استمر في الاتصال بها حتى حظرت رقمه. حاول السيطرة عليها لتجنب الشعور بغضبه وحرته: «لقد تم رفضي». كانت السيطرة عليها تعني أنه في حالة حرب مع ما كانت عليه. عندما أسقط فكرته عن

كيف يجب أن تكون، توقف عن محاولة السيطرة عليها وعلى حياتها. أصبح منفتحًا عليها، وعلى الخسارة، ومشاعره، وتقبل الحياة كما كانت. في البداية، اعتقد أنه يمكنه رفض قانون الخسارة وإعادة كتابة الواقع. لم ترك الخسارة والغضب يمران من خلاله. وبدلاً من رغبته فيما لم يحدث، بدأ يقبل ما كان يحدث.

بدلاً من الانفتاح على الحياة، قد نحاربها. بدلاً من الانفتاح على المرضى أمامها، أخبرتهم تلك المعالجة أنهم: «عاجزون أو يرثى لهم أو مشلولون أو مليئون بأسباب مرضية عميقة». فأصبحوا مقالب نفايات سامة لإسقاطات تتكرر في شكل تفسيرات.

عندما يمكنني مع تاريخي الحافل بالعثرات- التحدث إليك كزميل متعثر، لم أعد أسلط الضوء على الأسباب المرضية الخاصة بك ولكن على إنسانيتنا المشتركة. فعندما نضع مشكلتنا في الآخرين، نحاول السيطرة على أزماتنا هناك. في غضون ذلك، ننسى أننا ننتقد في الآخرين ما نرفضه في أنفسنا.

الرجل الذي أحب المرأة التي رفضته اعتقد أنها يجب أن تحب أمنيته بدلاً من رغبته. وحكم عليها لرفضها له عندما رفض رغبته. فهو اعتقد أنها لم تمنحه فرصة. في الواقع، هو من لم يمنحها فرصة. كان بحاجة إلى قبولها كما هي بدلاً من حب رغبته. وهكذا كان لديه مثل هذا السيناريو الخيالي الجيد لها. ثم أيقن بأنها رفضته عندما قام هو برفضها كما كانت.

عندما لا نحاول مجددًا أن نطلب من الآخرين الارتقاء إلى مستوى مثلنا العليا، يمكننا أن نكون حقيقيين



معهم ومع أنفسنا وأن نتوقف عن محاربة الحياة. فلي التلاعب النفسي، نحاول تغيير الواقع أو جعل الآخرين لا يرونه حتى نتمكن من العيش في أماننا بشكل جيد. أما في الحياة، نتقبل كيف يكون الآخرون، وليس كيف نريدهم أن يكونوا. وحتى ذلك الحين، نقاوم الحياة معتقدين أن الحياة هي من تقاومنا.

● هل بإمكان حبي إذابة دفاعاته؟

إذا حدث ذلك، فلن يستخدم أحد الدفاعات بعد الآن. قال الأطباء النفسيون من برونو بيتيلهايم إلى آرون بيكهاف: الحب لا يكفي. إذا لماذا تستمر هذه الأسطورة؟ كانت استراتيجية طفولتنا: إذا كنت أحب أمي وأبي، فسوف يحباني.

الحب قوي لكن يجب أن يكون الباب مفتوحًا للحب ليدلف. عندما تغلق الدفاعات الباب، لا يمكن لأحد الدخول. يعتقد الطفل أن قلبي والديه: «مغلقتان بسبب ما فعلته». ملقياً اللوم على نفسه، يعتقد أنه يجب أن يصبح ولدًا أفضل، وحتى أكثر حبًا، من أجل أن يفتح قلبيهما له.

ما زلنا نعتز بهذه الرغبة، آمليين أن يكون الآخرون طيبين إذا كنا لطفاء؛ إذا كنا لطيفين، فسيكونون لطيفين؛ إذا كنا نحبهم، فإنهم سوف يحبوننا. هل يمكن للحب أن يجعل الحقائق تختفي؟

حتى في العلاج النفسي نجد هذه التخييلات. يسأل مرقع للعلاج النفسي المرضى المحتملين: «كيف ستكون حياتك إذا كان لديك أب يعرف كيف يحبك ويرشدك خلال مراحل مختلفة من حياتك؟ هل سيكون

قلبك أكثر انفتاحًا على الحب؟ ويمكن أن تكون عملية «إعادة الأوبة» كشخص بالغ خبرة مفيدة للرجال والنساء الذين يعانون من نقص الأوبة». يا لها من قصة خيالية جميلة! يقدم لي المعالج الحب الذي لم يقدمه والدي، ويتم القضاء على خسائري السابقة بطريقة سحرية.

من الذي لم يأمل أن الحب في الوقت الحاضر يمكن أن يمحو الألم في الماضي؟ نتمنى أن يفعل الحب فينا سحره، وبمواجهة الألم الهائل، يمكن للمعالجين أن يتمنوا نفس الشيء. منذ سنوات دعا معالج نفسي المرضى إلى ارتداء حفاضات، والجلوس على فخذه، وامتصاص رضاعة أطفال. حاول بذلك إعادة تربيتهم من أجل محو أي إخفاقات للوالدين.

يا للأسف! ما ضاع قد ضاع. إعادة الأوبة، وإعادة الأمومة، وإعادة التربية ليست علاجًا بل سحرًا، كل ذلك ما هي إلا محاولات لملء فراغ الماضي بأوهام في الوقت الحاضر. لا يمكننا إحياء الموتى.

لا يمكننا إرجاع شريط مسجل للحياة وإعادة تسجيله. ولأننا غير قادرين على القضاء على الماضي، يمكننا فقط تحقيق حاضر أفضل، وقبول الخسارة كجزء من الحياة.

بينما نتمنى أن نتمكن من محو آلام الماضي من خلال الحب، يجب أن نواجه قيود الحياة والخسارة والموت حتى يمكن أن يحدث التعافي الحقيقي. فلا يمكن للعلاج أن يحل محل ما فقدناه، لكنه يساعدنا لتتغلب عن حواجزنا أمام الحب. ثم يمكننا أن نحرر

على ما كان مستحيلًا في الماضي لتحقيق ما هو ممكن في الحاضر.

من المستحيل إذابة الدفاعات بالحب. فالحب ليس ماء، والدفاعات ليست جليدًا. إن محاولة إذابة الدفاعات بالحب تشبه محاولة إشعال النار بينما يلقي شريكنا الماء عليها. فنحن في هذا الحب الأعمى، لا نرى الشخص بأكمله، فقط نرى الجزء الذي نريده. وبدلاً من تبني الحقيقة على سبيل المثال: «هذا الشخص يرفضني»- نجد أننا نحب الصفات التي نريدها ونتجاهل حقيقة الشخص الذي معنا. هذا ليس عملاً بطولياً بل كراهية لهذا الشخص. نحاول أن نتفوق على الواقع من خلال القدرة المطلقة: «سأجعلك تحبني وأنت ترفضني».

محاولة جعل أي شخص يحبنا ليس حباً بل عنفاً. لأننا بذلك نحاول قتل الشخص الذي نلتقي به ونحب الشخص الذي نريده. في الواقع، لا نحبه، بل نحب الخيال الذي نريده أن يصبح مثله.

كم نتمنى أن يكون حبنا كافياً للتعافي، ولكن إذا أغلقت الدفاعات الباب، فلن يتمكن الحب من الدخول. وإذا لم تكن قلوبنا مفتوحة، يجب أن نفتحها. أما إذا كانت أبواب الآخرين مغلقة، يجب أن نذهب إلى أبواب أخرى، ونفتح الأبواب، حيث يمكن للحب أن يدخل أخيراً.

## الفصل الرابع

### مت قبل أن تموت

في العلاج النفسي وفي الحياة نواجه نوعين من الموت: موت أجسامنا وموت أوهامنا. ولكي نعيش حقيقتنا علينا أن «نموت قبل أن نموت» علينا أن نخوض تجربة موت إنكارنا والتجرد من الأقنعة والصور المزيفة التي نطلب من الآخرين الإعجاب بها وتعريفها.

ثم يأتي المعالج والمريض وقيمان عزاء هذه الذات المزيفة؛ الصورة التي حملناها لأنفسنا وطلبنا من الآخرين أيضًا أن يحملوها لنا في أذهانهم. وبينما نرثي موت صورتنا الذاتية تلك، يختفي حينها إنكارنا وتتبدد أوهامنا. ونبدأ في معرفة هويتنا الحقيقية وما الذي كنا عليه دومًا خلف تلك الأكاذيب.

#### ● الحب والموت

لكي يدخل الحب إلى قلوبنا، علينا التوقف عن الاختباء خلف الأقنعة. لقد خلقنا لنعيش حقيقتنا، ومع ذلك نبقى سجناء لصورتنا الذاتية المزيفة. كيف يمكن لأي شخص أن يحبنا إذا رأى أقنعتنا بدلًا من حقيقتنا؟ ما يسمى بـ «الأنا» أو الهوية هي صورة نظهرها، صورة نغذيها، صورة نطلب من الآخرين أيضًا أن يغذوها. فأصبحنا كالمدمنين، أدمنا تقدير الآخرين لنا، ومدحهم لنا والثناء علينا، ونأمل أن يرأف بنا/ يتعاطف معنا الآخرون أو أن يمدحونا وإلا سيكتشفون حقيقتنا. وإذا فعلوا، تقع الكارثة: تتبدد أكاذيبنا وتختفي

صورتنا الذاتية تلك وتسقط هويتنا المرغوة.

إن التخلي عن هويتنا العريضة أمر مؤلم. دخلت مهندسة معمارية مكسبي بعد أن رفع عليها طاقم عملها دعوى قضائية بسبب سلوكياتها المهينة والعنصرية. كانت غاضبة للغاية وتعتقد أنهم يضطهدونها، حاول زوجها تهدئتها مذكرًا إياها بالمرات التي كانت تتبادل فيها الآراء مع طاقم العمل بشكل عنيف ولاذع للغاية. فقامت بتوبيخ زوجها على ذلك. قلت لها: «لقد لاحظت ردة فعلك على تعليق زوجك».

قالت: «نعم، فهو أيضًا ضدي».

- هل لديك دليل على ذلك؟

- إنه يأخذ صفهم دائمًا.

- إنه فقط تساءل عما إذا كانت تعليقاتك عنيفة للغاية، في رأيك هل كانت كذلك؟

- نعم، لكنهم يستحقونها.

- حسنًا، إذا كانت تعليقاتك عنيفة للغاية، فهل هو الذي ضدك حقًا أم تلك العادة في استخدام هذه التعليقات؟

...

- أنت على حق، هذه العادة ضدك. بما أن زوجك ليس معنا الآن، هل تؤذيك تعليقاتك أكثر مما يفعل هو؟

- هل تقصد أنني عدوانية؟

- لا، أنا فقط أتساءل إذا كانت هذه التعليقات عدائية

لك أنت، وتفسد رغبتك في النجاح.

- أظن أنك على حق، ولكنني أشعر أنك تحكم عليّ.

- يبدو الأمر كما لو أنك أنت لشخص يدعوك لأن تكشفني عن ذاتك لكي يتمكن من إساءة استخدام ما نقولين للحكم عليك وإدانتك.

- هذا ما أشعر به.

- أفهم ما تشعرين به، فالأمر يبدو كما لو أنك رأيت أمامك قاضيًا بدلًا من معالج. عندما استرخت في مقعدها، أردفت: «الأشخاص الذين يخافون أن أحكم عليهم عادة ما يعانون من النقد الذاتي المفرط. هل تعانيين من النقد الذاتي المفرط؟»

- نعم، لقد كرهت نفسي منذ أن علمت بأمر الدعوى القضائية.

- هل تودّين أن أساعدك في التغلب على هذا النمط من نقد الذات حتى تستطيعي التعامل مع هذه المشكلات بهدوء لا بخوف؟

كانت تلك السيدة تتوق إلى الإعجاب، ولكن شعورها الكامن بعدم الأمان قادها إلى انتقاد الآخرين كما تنتقد نفسها، وكلما ازداد انتقادها لهم، ينخفض تقييمها المهني فيزداد انتقادها لذاتها وتتجدد هذه السلسلة، إلى أن جاءت الدعوى القضائية ضدها كضربة قاضية لتقديرها لذاتها. كانت بحاجة لأن تتحمل موت صورتها الذاتية المريفة، صورة المرأة «المثالية»، وأن تواجه سلوكياتها وتتحمل عواقبها. ولكن بدلًا من ذلك شعرت بالغضب من أن زوجها وشركتها لم يدعمها.

إنهم يدعمونها ولكنهم لا يدعمون كذبتها؛ قناع

المرأة المثالية. عندما نفقد صورتنا الذاتية التي رسمناها لأنفسنا، نحاول استعادتها ونطالب الآخرين بالشيء نفسه. نكذب على أنفسنا ونطلب من الآخرين أن يكذبوا أيضًا ولكن الحياة تستمر من حولنا غير مبالية بإنكارنا ومعتقداتنا وغضبنا.

لقد حاول زوجها منع انتحارها المهني وكان هذا تعبيرًا منه عن الحب، ولكن لكي يصل حبه إلى قلبها عليها أن تتخلى عن التشبث بصورتها الذاتية المثالية. عليها أن تتوقف عن إنكار الحقائق، لترى نفسها الحقيقية. ومع ذلك نتشبث بصورتنا الذاتية المزيفة، بدلًا من تقبل أنفسنا. ولم نعد قادرين على العيش في اللحظة الحالية: الهدية التي أرسلتها إلينا الحياة.

سألتني هذه المهندسة لاحقًا: «هل عليّ أن أقبل ما تقوله أنت وهم؟»

- لا، يمكنك رفض ما نقوله وترين إن كان هذا سيجدي. نحن لسنا بحاجة إلى التوجه نحو الحقيقة أو الابتعاد عنها لأننا دومًا محاطون بها. إن كل ما نحتاجينه هو رؤية الحقائق كما هي دون رفضها أو التلاعب بها أو المحاولة لجعلها تلائم آراءك المفضلة. التواصل مع الحقيقة يغيرنا. الإجابات التي نجحت في الماضي مع أشخاص آخرين لم تعد هي نفس الإجابات اليوم. يجب أن نتخلى عن تلك الإجابات القديمة لتجربة ما نتجنبه.

عندما استمعت المهندسة لزوجها ولطاقم عملها ونفسها، قبلت بأنها لم تكن بالصورة التي تظاهرت بها. لقد بكت عند إدراكها لقسوتها اللفظية، شعرت

بإنسانيتها وتخلصت من شعورها بالسخط وشعرت  
بالذنب عوضًا عن ذلك. وقالت: «كنت أعتقد أنني  
أفضل من ذلك».

عندما نقبل الألم، نتعامل مع العلاج النفسي مثل  
عملية الطرح في الحساب حيث نتخلى عن المعروف  
(صورتنا الذاتية) ونسير إلى المجهول (ما يعيش  
خارج أوهامنا). عندما تخلت هذه السيدة عن قناع  
المرأة المثالية، استطاعت أن تقبل نفسها. كإنسنة  
غير كاملة ولكن كإنسنة يمكنها أن تحب وتغفر.  
وعندما استطاعت أن تعيش بحب، ظهرت نسخة  
جديدة منها.

عندما نتخلى عن تلك الهويات المرفقة، تتلاشى  
الحواجر الوهمية من بيننا. نحن محقون عندما نخاف  
من الحب لأنه يتطلب منا خلع أقنعتنا. وعندما نتخلى  
عن هذه الأقنعة ونحزن عليها، فإننا نفرق في صورتنا  
الذاتية بدموع صامتة.

● «أنا خائف من الموت»

قال معالج نفسي: «لديّ مريض مصاب بالسرطان  
خائف من الموت، كيف يمكنني التعامل مع ذلك؟»

- هل كنت متفهمًا لخوفه وسمحت له بالخوف حتى  
يعرف ما الذي يشير إليه خوفه؟

- لقد كنت قلقًا بشأن مقدار الوقت الذي سنحظى به  
معًا في العلاج.

- صحيح، فنحن لا نعلم.

- أشعر بالقلق وأتساءل متى سأنهي العلاج.

- الموت هو الذي سيفعل ذلك. هل لديك أي رغبة



في إنهاء العلاج قبل أن يموت، حتى لا تضطر أن تبقى معه حتى النهاية؟

- صحيح، أنا أخشى أن يسألني ما معنى الموت.  
- هل يمكنك حينها الجلوس دون أي إجابة عن هذا السؤال؟

- إنه يتساءل باستمرار إذا ما كان الموت عقابًا من الله.

- لا. الموت يهدو كعقاب فقط عندما نعيش في عالم خيالي حيث يدوم كل شيء للأبد.

عدم الرغبة في مواجهة الحياة تجعلنا نقضي حياتنا بأكملها في إنكار، ونركض من القيود والنهايات على الرغم من أنه لا أحد يستطيع الفرار من الموت. ولكن هل عندما يدنو منا الموت سنسمح للإنكارنا بالموت قبلنا. ولحين حدوث ذلك فإننا نستخدم أوهامنا لتفادي الموت.

إن رغبتنا في عالم خالٍ من الفقد تتسبب في معاناة مستمرة. نبقى في انتظار العالم الذي نتمناه، فلا يصل إلينا إلا العالم الحقيقي. الموت يحصد: النهايات، الأمراض، وأرواح من نحب، حتى يأتي دورنا في الصف. إن الموت يبدد أوهامنا، حتى رفضنا لمواجهة النهايات يلفظ أنفاسه الأخيرة ويموت.

هذا الرفض ليس أمرًا فرديًا فحسب ولكنه ثقافي أيضًا. الثقافة الغربية لديها رهاب من الموت. نحن نفر من قابض الأرواح عبر شعارات خيالية: «فقط افعلها» أو «تستطيع أن تكون أي شخص تريد أن تكون» أو «يمكنك أن تحصل على كل ما تريد». تكررت هذه

الأوهام على مسامعنا فأصبحت كحقائق مسلم بها في رؤوسنا. في حين أن حدود الحياة والموت هي الحقيقة المسلم بها حقًا.

نادرًا ما يظهر الرعب من النهاية في صورة خوف؛ لأننا نتجنب خوفنا من الموت من خلال هوس الجُمُيات الغذائية وعمليات التجميل وصبغ الشعر وحياة الإنسان المستهلك ((27)) والرغبة الشديدة في أن تفعل أكثر وأن «تكون» أكثر وأكثر. وفي غضون ذلك يترهل جلدنا ويشيب شعرنا ونفعل القليل فالأقل، غير قادرين على أن نكون عكس حقيقتنا: أصغر عمرًا وأكثر بعدًا عن الموت.

قال صديقي أخصائي التغذية: «تناول طعامًا صحيًا، ومارس الرياضة، ومت على أي حال».

إذا نظرنا للموت على أنه معركة علينا أن نفوز بها، فإننا خاسرون لا محالة. أيًا كانت الحمية الغذائية التي نتبعها أو عمليات التجميل التي نخضع لها فإننا سنصبح طعامًا للذود في النهاية. وهذا لا يعني أن نرفض الحياة ولكن أن نتعلم العيش وحقيقة الموت في أذهاننا. وتصف هذه الحكاية هذا المعنى:

في يوم من الأيام، كانت تسير دمية مصنوعة من الملح على شاطئ البحر لأول مرة، فسألت البحر: «من أنت؟»

فأجابها: «أنا المحيط، تعالي واكتشفي بنفسك». دخلت في الأمواج، وقبل أن تذوب تمامًا صاحبت قائلة: «آه، الآن أدركت من أنا» ((28)).

إن حزننا ليس شيئًا علينا السيطرة عليه أو إدارته

أو فهمه، كل ما علينا هو التعايش معه حتى تختفي  
أوهامنا. نحن نحزن على فقدان أوهامنا، لأنها أصبحت  
جزءًا منا. والموت يبدد أوهامنا ويغير أولوياتنا من  
الأوهام إلى الحقيقة.

نحن لا نموت باختيارنا، ولكن يمكننا اختيار كيف  
نواجه مشاعرنا تجاه الموت. نحن ندرك حقيقة الموت  
عندما نمسك بيد أحد أصدقائنا أو زملائنا أو أحبائنا  
وهم على فراش الموت حينها فقط ندرك أننا أيضًا  
سنموت ونلحق بهم.

التعمق في لغز الموت يتطلب منا شجاعة التضحية  
بأوهامنا التي نعتر بها. فعندما يبدد الحزن إنكارنا  
فذلك يعني أن الإنكار لا بد أن يموت قبل موتنا نحن.  
وبينما يتعمق بداخلنا معنى الموت، نعيش رغما عن  
الموت الذي يحيط بنا. فالموت سيظل دائما موجودا  
حولنا؛ لأنه مع ميلاد كل لحظة جديدة تموت لحظة  
أخرى.

يحثنا الموت على التخلي عن إنكارنا وتقبل فكرة  
أننا نحيا على أعتاب الموت. وعند خوض هذه التجربة  
مع صديق يحتضر لا يسعنا إلا منحه شيئا واحدا  
يستطيع أن يصحبه إلى قبره، وهو الحب. وإنها حقًا  
لنعمة أن تحب وأن تكون محبوبًا من قبل شخص تحت  
وطأة الأكم. إنها تجربة تتحدى قدرتنا على استيعاب  
نلك اللحظة وتؤدي إلى حزن أعمق في النهاية  
يكشف عن إنسانيتنا. عندما نجلس معه، ممسكين  
بيده ونشعره بالحب ونعلم أنه يشعر بأنه محبوب،  
حينها نشعر بما أشار إليه الشاعر جوزيف فرايهر فون  
أيشندورف في قصيدته «عند الغسق»:

السلام العظيم هنا رحب  
وثابت، وغني بأشعة غروب الشمس اللامعة:  
إذا هذا هو الموت،  
بعدها ملأنا شعور الضياع، نكتشف  
جمالاً، لا ندمًا.  
● أريد أن أموت

بينما يموت معظمنا بسبب المرض أو التقدم في  
العمر، البعض يختار الموت ليهرب من الآلمه. عندما  
يموت شعور الحب بداخلنا، ربما نجد أنفسنا نقول  
كما يقول الشخص الذي يعاني من الاكتئاب: «أريد  
أن أموت، لا أستطيع أن أستمّر في هذه الحياة». كيف  
تستطيع المعالجة حينها التغلب على رغبة المريض في  
الموت؟

لم تفعل، لم تحاول المعالجة التغلب على  
رغبته الشديدة في الموت، بل تقبلتها وبدأت في  
استكشافها. استطاعت أن تفهم ما ييوح به قلبه، فلم  
تتعامل معه على أنه شيء يحتاج إلى إصلاح بل إنسان  
يستحق الحب والتقبل. فمدت يدها لتساعده بدلاً من  
أن تقدم له العقاقير فقط. لأنها لو حاولت إقناعه بالأ  
ينتحر، فذلك معناه أنها تفصل نفسها عن مشاعره  
وآلمه وعن رغبته في الاستسلام عندما نفقد الأمل.  
لأنها إذا قالت له أنه عليك أن تعيش وتستمر في  
الحياة بينما هو يخبرها بأنه يريد أن يموت، فهذا ليس  
بالإنصاف الجيد.

لقد سألت مريضاً يعاني من الاكتئاب: «متى كانت  
أول مرة شعرت فيها بأنك تريد أن تموت؟»

«كنت أنا وصديقتي مخطوبين وحددنا موعد حفل الزفاف، وفي ليلة ما ذهبنا إلى حفل وشربنا الكثير من الخمر، كنت بالخارج في فناء المنزل مع أصدقائي عندما لاحظت أنها لم تكن هناك. فبدأت أبحث عنها في المنزل، فتحت باب غرفة النوم فوجدتها تضاجع مالك المنزل. لم أصدق ذلك. فخرجت وركبت سيارتي وتوجهت إلى منزلي. اتصلت بي في اليوم التالي واعتذرت ولكنها أخبرتني أنها كانت تحب ذلك الرجل وكانت تريد إلغاء حفل زفافنا. ولكنني ظننت أنها ستجاوز ذلك الأمر».

- ماذا تشعر تجاهها بعد أن خانتك؟

- أشعر بالاكتئاب.

- ماذا عن شعورك تجاهها هي؟

- أنا أحبها، لكنني أكره نفسي. وأتمنى أن تعود إليّ.

كانت رغبته في قتل نفسه لها جانبان. من جانب، أنها حولت غضبه تجاه خطيئته السابقة إلى غضب تجاه نفسه. فيموت هو وليس هي. ومن جانب آخر، كانت رغبته في قتل نفسه تعني أيضًا أنه يريد أن يعيش: «لا أريد أن أعيش بهذه الطريقة. لم أعد أريد قناع الحب الظاهر. الحياة خدعة غير محتملة».

أراد الموت بدلًا من المعاناة بسبب موت أحلامه. كانت أحلامه بعودة خطيئته السابقة له مثل القبر الذي انتظر عنده عودة علاقة ميتة إلى الحياة. كان من الممكن أن يدع أحلامه تموت ولكنه فكر في قتل نفسه عوضًا عن ذلك.

خلال العلاج، أقمنا عراء تلك الخطبة المنتهية

لنتمكن من دفنها بسلام. حتى يستطيع أن يتجاوز خطيئته السابقة كان عليه إن يتغلى عن النموذج الذي تمنّاها أن تكرّنه. إن الحياة لا تستحق أن نحياها إذا كنا نعيش حلمًا ميتًا. ويدفن هذه الأمانة سيتمكن هذا الرجل من إيجاد طريقة أخرى للحياة.

نحن لن نستطيع أن نقبل الحقيقة إذا فصلنا أنفسنا عنها وراقبناها من بعيد، بل عندما نصبح جزءًا منها، نذوب ونتماهى فيها كما يذوب الملح في الماء. وعندما ذابت أوهامه في حزنه، حينها تخلص عن تعلّقه بنموذج الفتاة التي يتمنّاها في خطيئته السابقة. عوضًا عن ذلك، تقبل الحقيقة التي هي عليها، وهذا حرره من البحث عن امرأة بعينها، وأخيرًا تقبل وتزوج المرأة التي -في نهاية المطاف- تقبلته أيضًا.

كان هذا الرجل على حق: حياة ميتة لا تستحق أن نعيش. لو قتل هذا الرجل نفسه، لكان تجنب ألم مواجهة تلك الخطبة المنتهية، لكنه أيضًا لخسر فرصة إفلات تلك الفكرة من ذهنه والعثور على امرأة تناسبه في هذا العالم. ساعده المعالج على تجاوز خطيئته التي قد تركته بالفعل. ولهذا السبب نقول إن شخصًا ما متعلق بفكرة: هذا الرجل تشبث بفكرة أن تلك المرأة كانت تريده وفي الحقيقة هي لم تكن كذلك. إنه لم يكن متعلقًا بها وإنما بتلك الفكرة غير الحقيقة.

نحن يمكن أن نتعلق بفكرة الانتحار نفسها. جاءني سيدة في استشارة بعدما حاولت الانتحار على الرغم من خضوعها للعلاج النفسي الذي استمر عشرين عامًا. عندما قلت لها إنها أخذت مشاعرها، أجاهتني: «ربما أردت أن أكون ميتة».

- الخبر السار هو، إذا كنت ترغبين في الموت، يمكنك فعل ذلك. المكونات متاحة في كل صيدلية. لا أنا ولا معالجك يمكننا إيقافك عن قتل نفسك. الناس يقتلون أنفسهم حتى في المستشفيات. إذا كنت تريدین الانتحار يمكنك فعل ذلك. فالاختيار دائماً متاح. ولكن لماذا إنسانة موهوبة مثلك تريد أن تكون امرأة ميتة تعيش في تاهوت؟ لماذا؟

تجلت علامات الأكم على وجهها، انهارت باكياً بعد هذه الاستشارة ولأول مرة قلّت حدة اكتئابها الانتحاري.

كشفت رغبتها في الموت عن اشتياقها للحياة أيضاً. ماذا لو كانت الرغبة في الموت هي الخطوة الأولى؟ هل وجود نية لإنهاء حياة ميتة يشير إلى الرغبة في حياة حقيقية؟ وراء رغبتها في الموت رغبة أخرى للخروج من القبر الذي حفرته لنفسها. أخبرها الأكم أن «حياتك أشبه بموت مقنّع». ولكنها لم تستطع الانتحار لأنها عاشت كامرأة ميتة بالفعل. كانت على حق في أن تيأس: أن تعيش في كذبة هو أمر ميؤوس منه.

عندما تنصت إلى شخص يريد الموت، حاول أن تكتشف لماذا يريد ذلك. واعلم أن هناك شيئاً آخر بحاجة إلى الموت، ليس الشخص، إنما موتها وهي ما زالت على قيد الحياة.

### ● كيف يتحدث إلينا الموت؟

بينما يسعى البعض إلى موت من الممكن أن يتفاداه، يسعى البعض لتفادي موت لا مفر منه. كيف يتحدث المعالج إلى شخص يحتضر؟ في المحادثة التالية مثال

لتقمص الأدوار يوضح كيف ساعدت طالبة كانت عالقة في عملها مع سيدة تحتضر بسبب السرطان. عندما سألتني «كيف أتحدث إليها؟» فاتفقنا أن نقوم بتقمص الأدوار، أنا بدور المعالج وهي بدور تلك السيدة. بدأت هي فقالت: «أنا هنا لأنه ليس هناك الكثير من الوقت».

- حسنًا، هل يمكنك تقبل ذلك؟
- ما زال هناك الكثير لأفعله.
- والقليل من الوقت.
- ولا أعرف كم تبقى لدي من الوقت.
- بالطبع.
- أرى كيف أتلاشى، أنظر إلى نفسي في المرأة فلا أرى إلا شبه نفس فبالكاد أتعرف عليّ.
- أرى ذلك أيضًا، فأنت تحتضرين.
- هذا فظيع، أتساءل كم مرة سوف آتي إلى هنا.
- لا نعلم، ربما تكون هذه المرة الأخيرة.
- لا، لا، لا، لقد خططت لرحلتي الأخيرة إلى باريس، وسأكون هناك الأسبوع القادم.
- هممم.
- يمكن أن أموت فجأة. ولكن أسوأ شيء عندما أفكر في أنني سأعيش كشخص يعجز عن الاستمرار في العيش دون دواء.
- من المحتمل.
- ولكن هذا غير مقبول بالنسبة لي.



- إن الحقيقة غير مقبولة. ولكن هل تستطيعين أن تقبلي أنك لا تقبلين الحياة كما هي؟
- أنا لا أستطيع قبول ذلك منذ عدة سنوات. فأنا لم أعش الحياة التي تمنيتها.
- أنت لا تستطيعين أن تقبلي ماضيك، لكن ماضيك هو ما هو عليه، ولا يحتاج إلى قبولك.
- سكتت قليلاً ثم قالت: «خطر بذهني أنني من الممكن أن أكون خائفة».
- هل يمكنك أن تقبلي خوفك؟
- هذا صعب.
- هل يمكنك قبول صعوبة تقبلك لمشاعرك؟
- لا يمكنني فعل أي شيء آخر.
- إن الحقيقة موجودة سواء أردت ذلك أم لا. ما هو شعورك ونحن نواجه الموت وخوفك؟
- الشفقة.
- بالتأكيد. فأنت تفضلين أن تشعرني بالخواء بدلاً من أن يجتاحك الموت والسرطان والخوف. أمامنا القليل من الجلسات التي يمكنني فيها مساعدتك. هل تريدني أن أساعدك قبل أن تموتي؟ ولا بأس إذا كنت تريد الاختباء وراء شعورك بالخواء.
- أشعر بالأم في معدتي.
- إن مواجهة الموت والوداع تجعلك تشعرين بالقلق.
- إنها المرة الأولى التي أتعامل فيها مع ذلك الأمر. ومن الصعب جداً بالنسبة لي السماح بذلك.
- هل يمكنك قبول أنه من الصعب بالنسبة لك أن

نسمحي للموت، أن تسمحي للحقيقة؟

- أنا أعلم عواقب مرضي، ولكن الآن فقط أشعر بمدى اقترابها.

- أنت محتكة بالموت، محتكة بالمشاعر. ومن حسن الحظ أننا لدينا اليوم وبضعة مرات أخرى لنواجه هذه المشاعر معاً قبل أن تموتي. لديك الفرصة الآن لأن تواجهي هذه المشاعر قبل الموت. حتى وإن شعرت بالندم على ماضيك، يمكنك أن تموتي بسلام دون الندم على الحاضر. بهذه المواجهة ما زال لدينا فرصة ولكنها ستكون مؤلمة. إذا أردت أن تصارعي الحقيقة أو أن تصارعي المرض أو أن تختبئي وراء شعورك بالخواء، فسأحترم رغبتك على أية حال؛ وعندما تموتين سأدعو الرب أن يبارك روحك وذكراك.

- أنا لا أشعر بالخواء مطلقاً. لدي الكثير من المشاعر، أنا خائفة من أنني ليس لدي وقت.

- لديك هذه اللحظة. هنا والآن. فلماذا تنتظرين؟ لقد انتظرت طوال حياتك، وجعلك الانتظار تشعرين بالندم. فلماذا تريدان أن تشعرني بالمريد من الندم؟ هل ترغبين في الخروج من سجن الوحدة هذا قبل أن تموتي، لأنه ما زال بإمكانك ذلك؟

أجهشت بالبكاء وقالت: «إن التفكير في أنها قد تكون المرة الأخيرة أمر مروع. ما الفائدة؟ لماذا؟»

- هل يمكننا قبول رغبتك في عدم التواصل؟ هل علينا قبول رغبتك في أن تنأى بنفسك عني وأن تكوني بمفردك؟ هل يمكننا قبول رغبتك في الموت بمفردك؟ لا بد من أن هناك مفرى من رغبتك في الاختباء عني

والبقاء كسيدة مجهولة.

- لا. أنا أود أن أشعر ولو لمرة واحدة بالقبول التام والقرب. ولكنني أخشى أن تكون هذه النهاية. الأمر لا يستحق كل هذا العناء.

- هل تريد أن تقبلي وجود الموت؟ في الواقع، لقد أصبح الموت موجود بداخلك. إنه يتغشى في أمعائك وفي كبذك.

- لم أعد أستطيع تحمل ذلك.

- هل يمكنك تقبل الموت؟

- ليس لدي خيار آخر.

- هذا صحيح لأن الموت قد قبلك. بماذا تشعرين ونحن نفسح المجال للموت ليكون معنا هنا؟  
- أقل خوفًا.

- بماذا تشعرين ونحن نعطي مساحة للموت، ونسمح له أن يكون بداخلك وبداخلي؟  
- أشعر بأنه أصبح ملكي.

- موتك. ما هي المشاعر التي لاحظتها عندما تقبلت موتك؟

- شعور غريب ولكنه مريح.

- كأنه ليس هناك مكان آخر لتذهبي إليه، ولا يوجد شيء آخر لتفعله، ولن تصبحي شخصًا آخر، فقط أنا وأنت والموت هنا.

- لطالما كان معي دومًا.

- كان الموت معك دائمًا ولأول مرة تدركين ذلك.  
بماذا تشعرين عندما تقبلت أن الموت كان دومًا معك؟

- أشعر بالسكينة والراحة. كنت أعتقد أنني مستعدة  
لقول وداعًا. أود أن أقول وداعًا للكثير من الأشخاص.  
أريد أن أنهي هذه السيناريوهات غير المكتملة أيضًا.  
- سنظل دائمًا غير مكتملين. لقد ذكرت أنك قلت  
وداعًا لأصدقائك؛ قول ذلك لهم يعني أنك تعترفين  
بحبهم وأنهم مهمون لك».

- أكثر من أي وقت مضى.  
- إن حبك هذا له معنى؛ أنهم مهمون بالنسبة لك.  
وأن حبك يهمهم الآن.

تجلى الأكم في عينيها وقالت: «هذا مؤلم».

- هذا الأكم هو الرحم الذي ولدت منه الآن.

- هذا كثير جدًا.

- أجل.

- أود أن أخبرك بأن كل شيء على ما يرام الآن.

انتهى تقمص الأدوار.

إن المعالجين لا يمنحونا البصيرة، ولكنهم يدعونا  
لنختبر الحقيقة بأنفسنا ومنها تتشكل بصيرتنا. إن  
المعالجين لا يخبرونا بما لا نعلم، ولكنهم يخبرونا  
بما نشعر به، ولكننا لا نريد تحمله بمفردنا. إنهم  
يظهرون لنا الحقيقة بطريقة يمكننا الاستماع إليها  
وقبولها والعيش معها.

## الفصل الخامس

### الانفتاح على الحقيقة

عندما نتخلى عن أوهامنا، نصبح أكثر انفتاحًا على الحقيقة. بل ونصبح أكثر من ذلك، نصبح أكثر ترحيبًا بالانفتاح. وعندما نجسد هذا الانفتاح في حياتنا، تتغير رؤيتنا ومشاعرنا وإصفاؤنا. ومع هذه التغييرات، تختفي الحواجز من بيننا.

#### ● الانتباه أولى خطوات الانفتاح

عندما لا ننتبه للآخرين جيدًا، ونفترق في أفكارنا عوضًا عن ذلك، فإننا ننحرف بعيدًا عن المحادثة، أبعد حتى عما وصفته الكاتبة سيمون فايل: إن الانتباه شكل من أشكال الصلاة ((١)).

لماذا علينا أن ننتبه جيدًا؟ وما دور الانتباه في العلاج النفسي؟ نحن ننفتح وننتبه لآراء وأفكار الآخرين، لتحررنا من تصوراتنا المسبقة عنهم. أشار إلى ذلك الشاعر يوهان غوته: «يعرف الإنسان نفسه بالقدر الذي يعرفه عن العالم. يصبح واعيًا بنفسه من خلال العالم ويصبح واعيًا بالعالم من خلال وعيه بنفسه. كل شيء جديد يراه بوضوح يخلق بداخله إدراكًا جديدًا» ((٢)).

في كل مرة نهجر كذبة، نقرب من فهم حقيقتها. نتمكن من الإصغاء للآخرين عندما يظهر لنا المعالج الدفاعات النفسية التي نقوم بها: أنماط التفكير، والتفسيرات المسبقة، والإسقاط، والحواجز التي نقيمها لتفصلنا عن الأشخاص الذين نحبهم. ولصبح

منفتحين عليهم وعلى أفكارهم وما يدور في أذهانهم وليس على فكرتنا عنهم. «نضجت بشكل كامل» أو «فهمت نفسي كلياً» أو «أخيراً أشعر بالاكتمال»، جمل كهذه تعطل مسيرة نمونا الشخصي، لأنه علينا أن نتعامل مع أنفسنا: «على أننا سنظل دائماً في حالة من التغير والتطور والنضج وبأشكال متغيرة كشيء لم يكتمل بعد» ((١٣)).

لذلك ليس السؤال من نحن في مقابل هؤلاء الذين نرفضهم، ولكن من نحن عندما نفتح على الذين رفضناهم سابقاً.

### ● غيّرني!

بدلاً من الانفتاح على الحياة حتى نتمكن من التغيير، نطالب الحياة نفسها بالتغيير والانفتاح علينا. أم تصرخ في أطفالها: «توقفوا عن فعل ذلك». وطالب جامعي غضب عندما جعله أستاذه يرسب في الامتحان بسبب واجباته المتأخرة، فهدد أستاذه: «أنا سوف أقاضيك!» عندما لا تتغير الحياة استجابة لأوامرنا، قد نطالب الآخرين أن يغيرونا. وهذا ما يمكن أن يحدث في العلاج النفسي.

صرخت مديرة تنفيذية في وجه معالجها: «أنا لا أريد أنا أشعر بهذه الطريقة. هيا قم بسحرك!» تعامله كعبد لها عليه أن يلبي لها كل احتياجاتها. في بعض الأحيان نتمنى لو تمكن المعالجون من نشر غبار سحري علينا، ويتمنى المعالجون أيضاً لو كانوا سحرة يمتلكون عصياً سحرية. فمن منا لم يتمنّ تغيير الآخرين بطريقة سحرية حتى يخلصهم من معاناتهم؟

يحاول الساحر أن يغيرك ولكن دون أن تربطك به علاقة وطيدة. وبينما يحدث السحر، يظل الساحر مكانه دون أي قلق أو تأثر. نجد أن هناك فجوة بينك وبينه، بدلاً من أن تكون هناك علاقة وطيدة بينكما.

لكن من المفترض أن تكون هناك علاقة وطيدة بينكما بدلاً من تلك الفجوة.

تلك الفجوة تخلو من المواجهة التي بها حضوره يؤثر فيك وحضورك يؤثر فيه.

إن السحر نقيض للحب؛ الحب خطير، يجعلنا نفتح على الآخر، ونتجرد من أوهامنا ونحشد إمكاناتنا. هل يمكننا أن نسمح للحقيقة ولمشاعرنا أن تسري بيننا؟

لكي نهرب من هذا الخطر. نطلب من الآخرين أن يتغيروا أو نطلب منهم أن يغيرونا حتى نتمكن من إيقاف التفسير الذي يحدث بداخلنا بالفعل. نحن نشغل بمشروع تطوير الذات المستمر مع أنفسنا، عندما نقول أشياء مثل: «أنا أكره نفسي». أو مع الآخرين عندما نقول لهم: «من فضلك تغير من أجلي» ماذا سيحدث إذا أخرجنا أنفسنا ومن نحب من دائرة العذاب التي تسمى: «التطوير الذاتي»؟

كشفت جملة المديرة التنفيذية «قم بسحرك» عن مشكلتها: رغبتها في أن يتم التلاعب بها كما تحاول هي التلاعب بالآخرين والحياة. «عاملني كشيء وليس كإنسان يمكنك الارتباط به. علمني التحكم بالآخرين حتى أتمكن من الهرب من الاندماج معهم».

إن الناس ليسوا ممتلكات لنحكمهم بإرادتنا، وليسوا أملاكاً نستغلها كما نشاء، ولكنهم يبيع ماء نهل

منها، ونعم نمتنُّ لوجودها، وألغاز نحاول حلها.

● نحن لسنا مثاليين بل حقيقيين

عادة ما نلجأ للعلاج النفسي لأننا نريد التخفيف من  
ألامنا أو لأننا نريد أن نعرف أنفسنا بشكل أفضل.  
وبدلاً من تحمل التجارب التي نمر بها، فإننا نأمل أن  
يغيرها العلاج النفسي أو العقاقير أو تمارين التأمل.  
بل والأسوأ من ذلك، نتمنى لو أن يحولنا العلاج  
لأشخاص آخرين.

نحن نستدعي القسوة إلى أنفسنا. نحمل رجل أعمال  
الكثير من المعاناة من والده الناقد كثير المطالب لأنه  
في نظر والده لم يكن جيداً بما يكفي أو ذكياً بما يكفي  
أو ناجحاً بما يكفي. دائماً ما كان والده يرى أن هناك  
عيباً ما. وفي نهاية العلاج، قال ذلك الرجل: «أنا  
لست محبطاً من العلاج».

- بالطبع أنت كذلك.

فتبسم ضاحكاً وقال: «أجل، هذا صحيح».

- كيف كان العلاج محبطاً بالنسبة لك؟

- لا أعلم. في البداية كنت أأمل أن نخوض تجارب  
شعورية عميقة مثل تلك التي تراها في التلفاز أو في  
الأفلام. وأني سأستعيد ذكريات الطفولة التي من  
شأنها أن تفسر لي كل شيء.

- أنا أيضاً شاهدت تلك الأفلام، ولكننا لم نخض تلك  
التجارب، أليس كذلك؟ لقد ظهرت مشاعر عميقة،  
ولكن لم تظهر أي ذكريات جديدة.

- ربما أنني توقعت أكثر من اللازم عن العلاج.



بدلاً من الإشارة إلى كيف أنه كان يريد معالجاً خارقاً  
كما كان يريد والده ابنًا خارقاً، قلت له: «على الرغم  
من أنك كنت تتطلع إلى نتائج خارقة، فقد كان علاجاً  
عاديًا.

فحققه.

- ما هي المشاعر التي تشعر بها حيال التواجد مع  
معالج عادي؟

ضحك ثم قال: «أعتقد أنني أتوقع الكثير من  
الآخرين، لذلك أصاب بالإحباط.

- وأنا أتقبل شعورك بالإحباط هنا.

ضحك وقال: «ربما عليّ أن أستعير هذه المهارة  
منك، حتى أتمكن من تحمل فكرة أن الآخرين محبطين  
مني.

فقلت مازحاً: «أنت موهوب في إحباط الآخرين أيضاً،  
لم أكن أعلم أنك تمتلك تلك الموهبة».

- أعتقد أن هذا أمر لا مفر منه، أليس كذلك؟

- بما أن رغباتنا لا تنتهي، فشيء واحد يمكننا  
ضمانه، هو الإحباط.

- لطالما كنت أحاول أن أتجنب ذلك.

- لقد حاولت أن تكون كل شيء للجميع، فأفنت  
نفسك، واستأثرت منهم، فأردت أن تتوقف عن ذلك.

لقد قضى حياته بأكملها في محاولة لتجاوز الصراع  
من خلال محاولته لأن يكون ما اعتقد أن الآخرين  
أرادوا أن يكونه. وعلى الرغم من أنهم ربما قد يكونوا  
أحبوا الصورة الخيالية التي قدمها لهم، لم يتمكنوا من

حبه لأنهم لم يعرفوا حقيقته أبدًا.

كان يتمنى لو أن والده تمكّن من حبه كما هو على حقيقته، بينما أحب والده صورة الابن المثالية التي لا توجد إلا في عقله. ظن رجل الأعمال أنه عليه أن يكون مثاليًا بدلًا من أن يكون حقيقيًا، لذلك حاول جاهدًا أن يمحو أي اختلافات بينه وبين الصورة المثالية التي رسمها له والده. ظن أنه كان معيبًا، لأنه لم يرتق بنفسه إلى مستوى الصورة المثالية التي رسمها له والده. في الحقيقة، كان إيمان والده بالكمال هو العيب نفسه.

«ماذا لو كانت عيوبك هي ما هي عليه؟ فأنت لم تخلق لتكون مثاليًا بل خلقت لتكون حقيقيًا».

سنظل دائمًا معييين عند مقارنتنا بما هو مثالي. لا يمكننا الهرب من حقيقتنا. لقد نشأ هذا الرجل بمعتقد أنه عليه أن يفادر، ويصبح شخصًا آخر ثم يعود في صورة الابن المثالي لكي يحصل على الحب. عندما بدأ العلاج، حاول أن يكون المريض المثالي ليرضيني. لكنني ساعدته أن يكون نفسه الحقيقية، لا أن يكون الشخص المثالي لي أو لأي شخص آخر.

لم نُخلق لنكون أقمارًا صناعية تدور حول الآخرين، حتى لو طلبوا منا أن نكون كذلك. يمكننا أن نسبح في فلك شخص آخر مدعين صورة مزيفة لا تعبر عن حقيقتنا أبدًا. كان والد هذا الشخص يحب صورة الابن المثالي، الابن الكامل، الابن الذي لم يكن موجودًا أبدًا. صورتنا الافتراضية عن كيف ينبغي للحياة أن تكون هي قصة لرويتها بناءً على مخيلتنا. وفي هذه

الأثناء، تستمر الحياة كما هي.

كان هذا الرجل بحاجة إلى التصالح مع تجربته لأن يكون شخصًا حقيقيًا بدلًا من المثالية الرائفة. بعد العلاج، أدرك هذا الرجل أنه إنسان فحسب وسيظل دائمًا مخيبًا لآمال البعض إذا ما قورن بالتصورات المثالية؛ لأنه لا يوجد علاج للإنسانيتنا.

لقد حاول هذا الرجل أن يحب الصورة المثالية التي رسمها والده عنه وأن يكره نفسه، لكن لن يتمكن أحد منا أن يكون مثاليًا. في الحب، نفتح على إنسانيتنا غير الكاملة. وما عدم الكمال إلا إنسانية نراها بنظارات الكمال. عندما نخلع هذه النظارات، نفتح على أنفسنا والآخرين وكل ما هو «غير كامل».

• أن تكون حاضرا في العلاج

لكي نكون منفتحين، يخبروننا: «أن نعيش اللحظة الحالية: هنا والآن». ولكن هذا لا يحدث دائمًا، عندما نستغرق في أحلام اليقظة، نفقد وعينا باللحظة الحالية. نفضل أن نعيش في القصص التي ينسجها خيالنا، بدلًا من العيش هنا والآن.

قال الطبيب النفسي ويلفريد بيون: «العلاج فعل إيماني يمكنه أن يغيرنا لنصبح كيانًا واحدًا مع الحقيقة العاطفية لهذه اللحظة» ((3)).

حالتك الحالية هي ما تحتاج أن تركز عليه. لست بحاجة للتركيز على شيء آخر لأن تكون حاضرا، فملاحظتك لكل شعور وخوف وسلوك تجنبني يظهر مدى حضورك. نحن لسنا بحاجة لأن نكون مختلفين بل لأن نجلس مع أنفسنا ونلاحظ حالتنا في اللحظة

اضطر رجل ما أن يجلس مع الموت. نزل إلى القبر مع ابنه البالغ من العمر خمس سنوات، فوجد زوجته مشنوقة على جبل مربوط بالعوارض الخشبية في السقف. وبعد أيام قليلة، أخبر معالجه أنه يريد أن يموت. فطلب مني هذا المعالج أن أساعده في ذلك الأمر، فقمنا بتقصص الأدوار، هو بدور المريض وأنا بدور المعالج.

- ما الذي تريد مساعدتي به اليوم؟

- لا أستطيع أن أجد نفسي.

- لكن يبدو أنك قد وجدت نفسك بالفعل؛ وجدت نفسك مليًا بالحرن والفقد وصورة جثة زوجتك وهي متدلّية في القبو. ولأنك وجدت نفسك، فأردت أن تفقدها بالموت. فمن يريد أن يجد الموت؟

- لا أستطيع أن أصدق أنها فعلت هذا.

- لا تستطيع أن تصدق أنها قتلت نفسها.

- إنها دائمًا حاضرة في بالي. لقد تزوجنا منذ خمسة عشر عامًا وكنا سعيدين للغاية. أما الآن فأنا أشعر بالغضب تجاهها.

- بالطبع. أنت غاضب منها لتخليها عنك وعن ابنك. وما أصعب أن تكون غاضبًا من امرأة تحبها.

- لا أعرف إلى متى سأعيش. ولكنني لا أرى معنى من حياتي.

- هناك معنى عظيم في حياتك، ولكنه مؤلم للغاية؛ لذلك أنت تمنى أن تموت حتى تستطيع أن تنهي

كل كلمة قالها وضّحت لنا إلى أين علينا أن نذهب. وكل شيء احتجناه كان حاضرًا في كل لحظة. وأشار اضطراب القلق لديه إلى المشاعر التي كنا بحاجة إلى تقبلها حتى يبدأ في التعافي.

من يريد أن يقبل الموت؟ ومن يرغب في أن يشعر بالغضب تجاه زوجة قتلت نفسها؟ ومن يرغب في الاستمرار في الحياة عندما يموت شخص يحبه؟ ومع ذلك، تهمس الحياة دائمًا: «هل سترحب بتجربتك؟»

عندما انتحرت زوجة هذا الرجل، ماتت معها الصور المثالية التي رسمها عنها وصورته النقية عن نفسه وكل صورته عن مستقبلهما معًا. وكان من الطبيعي أن يفكر في الموت الجسدي ليهتجن الموت النفسي الذي من خلاله سيولد من جديد لكن هذا سيكلفه الكثير. في القبور، لم تتدل فقط جثة زوجته من السقف، بل وأحلامه الميته أيضًا.

### ● حرية من أم حرية إلى؟

الترحيب بمشاعرنا وأفكارنا وأحلامنا مهمة صعبة، ولكن ستصبح أسهل إذا قابلها المعالج بالترحاب أيضًا. تقبل حياتنا الداخلية يعني أننا نتقبل كل شيء وليس فقط الأجزاء السهلة منها: الحب والبهجة والسعادة، بل حتى مقاومتنا ورفضنا للتعاون أيضًا.

وصف رجل أهدافه من العلاج النفسي وهو يجلس متراخيًا في مقعده.

عندما سألته عما إذا كان يريد أن يعمل على أهدافه تلك، حدّق في السقف وتأوّه ثم قال: «حسنًا، أنا لا

أريد ذلك إلى حد ما. أعتقد أنني لا أعرف إذا كنت على استعداد للالتزام أو لقضاء الكثير من الوقت في التعامل مع المشكلات الأخرى التي لدي».

تقبلت ترده، وقلت: «أنت لست متأكدًا إلى أي مدى يمكنك الالتزام».

- أجل.

- أنا مقدر كونك صريحًا للغاية. يمكنك أن تكون ملتزمًا أو غير ملتزم كما تريد.

- أعتقد أنني أريد التأكد. هناك أشياء في الماضي من المحتمل أن تكون أرضًا خصبة لسنوات من العلاج النفسي. أعتقد أنني لست ملزمًا بقضاء كل ذلك الوقت في العلاج. ولكنني أريد أن أتأكد من أنني سأخرج منه بتحسين ملموس.

لقد أخطأ في اعتقاده أن المسألة تتعلق بالتزامه بالعلاج. «بما أننا نوحّد القوّات معًا، فنحن بحاجة لمعرفة مدى التزامك تجاه نفسك».

نظر إلى السقف وابتسم ثم قال: «مدى التزامي تجاه نفسي؛ نعم، أعتقد أنه أمر مثير للاهتمام».

- هل تستحق ذلك؟

ضحك ونظر للسقف مجددًا، سكت قليلًا ثم قال: «اممم، بالتأكيد إنني أستحق ذلك».

- بماذا تشعر وأنت تقول ذلك؟

ابتسم ثم قال: «يبدو أنه شكل من أشكال التسويق».

- ما هو شعورك عندما قلت إنك تستحق ذلك؟ ما

الذي أثارت تلك الجملة بداخلك عندما قلتها؟

- جزء مني يقول إنه يجب فورًا أن أقول نعم أنا أستحق ذلك.

- لماذا شعرت عندما قلت إنك تستحق ذلك؟

- شعرت بالتردد حول ما إذا كنت أرغب في إنفاق قدر ضخم من الوقت والمال على ذلك.

بما أنه ما زال يتساءل عن التزامه بالعلاج، قلت مفسرًا: «السؤال هو: هل تريد الالتزام تجاه نفسك؟ أنت متردد حول مدى التزامك تجاه نفسك. تخطو خطوة وتؤخر الأخرى».

- أجل. هناك بعض الحقيقة في ذلك.

- أنت متردد بشأن مدى التزامك تجاه نفسك وماذا تريد.

أجاب وهو ينظر بعيدًا: «لا أدري ما إذا كان هذا وذاك هما نفس الشيء، ولكنني أراجع أفكاري باستمرار قبل أن أتحدث».

غالبًا ما نعدل على أفكارنا الداخلية وعلى الحديث الذي يصدر منا حتى يلائم ما نعتقد أن الآخرين يريدون سماعه أو كيف نريد أن نظهر. لكن يا للأسف، تمنعنا هذه المراجعة الذاتية من الانفتاح على أنفسنا والإصغاء لما يدور بداخلنا.

- هل تستحق أن يتم الإصغاء إليك؟

- أعتقد ذلك. الأمر مضحك. لا أرى الأمر بهذه الطريقة. أعتقد أنه نقص ثقة بالنفس فيما يتعلق بالتعبير عن آرائي والقيام بما أريد أن أفعله.

- أنت غير متأكد مما إذا كنت ترغب في الالتزام

تجاه نفسك، ما إذا كنت ترغب في مراجعة نفسك أو الإصغاء إليها، وما إذا كنت ترغب في القيام بما تريد فعله.

- أجل.

بما أنه ما زال غير ملتزم تجاه نفسه، سألته: «إلى أي مدى تريد أن تملك زمام نفسك؟»

- أنا لا أملك حرية التصرف. لا يمكنني التخلي عن كل ما أريد. أعتقد أن السؤال هو، كيف تصل إلى المرحلة التي يمكنك أن تكون فيها صادقًا مع الآخرين دون أن تشعر بأنك تدمر الأشياء التي تهتمك». قال ذلك واغرورقت عيناه بالدموع.

- من المهم لنا أن نلاحظ مشاعرك حول رغبتك في أن تكون صادقًا وخوفك من تأثير ذلك على الآخرين. نحن بحاجة لأن نكون صادقين تجاه بعضنا البعض قدر الإمكان. وإذا كنت تخشى أن يجرحني ذلك، سنحتاج إلى الانتباه لذلك الأمر.

- لا، الأمر ليس كذلك. إنه الصدق و... سكت قليلًا ثم قال: «والرغبة في أن أكون أكثر ثقة بالنفس. لماذا يهم ما يفكر به الآخرون أو ما يشعرون به؟»

- هل تتعني أن تؤمن بنفسك أكثر؟

فتنهد ونظر بعيدًا ثم قال: «بالتأكيد».

- هل التشكيك في نفسك يقف في طريق ذلك؟

- أجل.

- أعتقد أنك أتيت إلى هنا بمحض إرادتك ولم يرغبك أحد على ذلك، أليس كذلك؟



- صحيح.

- لقد أتيت إلى هنا بإرادتك. ومع ذلك بمجرد أن نقول إنك تريد الالتزام تجاه نفسك والتخلص من الصعوبات التي تواجهك بأسرع ما يمكن حتى تتمكن من تحقيق هدفك، تبدأ في التشكيك فيما تريده؟  
- أجل.

- أنت في حرب مع نفسك. وتتساءل عما إذا كان ينبغي عليك أن تصفي لنفسك أم لهذه الشكوك؟  
- لست متأكدًا من المشكلة. من الصعب علي معرفة ما إذا كان هذا الدافع الذي أشعر به هو الدافع الحقيقي.

ردًا على ارتباكك، ساعدته على التفريق بين نفسه وشكوكه حول نفسه. قلت: «لقد شككت في نفسك لفترة طويلة لدرجة أنك لم تعد تعرف ما هي حقيقتك: الدافع نحو الشك أم النفس التي يتم التشكيك فيها».  
- هذه فكرة مرعبة.

- بماذا تشعر؟

ابتسم وأدار رأسه ثم قال: «لا أعرف».

- خذ وقتك. فالأمر يثير الكثير من المشاعر.

- الأمر مضحك. لقد تحدثت مع أشخاص لديهم من الوعي الذاتي والتعاطف ما يكفي لأدرك أنني لدي هذه المشكلات. الأمر ليس باكتشاف مروع، ولكن ما هي هويتي الحقيقية؟ وما الذي أريده حقًا؟

- إذا كنت لا تريد القيام بذلك، فليس لدي الحق أن أطلب منك أن تقوم به.

- لا. أنا لا أشكك في فائدة العلاج.

- عندما نقرر أن نؤخذ قوانا ونلتزم تجاهك، تدخل في حرب مع نفسك؛ تريد أن تلتزم تجاه نفسك وفي نفس الوقت تشك إذا كنت ستلتزم أم لا.

ابتسم وقال: «أنت على حق. أنا أفكر، يا إلهي من الممكن أن يستمر هذا العلاج طويلًا».

- إذا كنت تشك في فائدة الالتزام تجاه نفسك وأخرت الالتزام تجاه نفسك، ستجعل هذا العلاج يستمر لأطول فترة ممكنة. يمكنك أن تطيل مدة العلاج عشرين أو ثلاثين أو أربعين عامًا إذا قمت بذلك بشكل صحيح. ضحك بينما أكملت حديثي: «إذا كان هناك أي شيء ستفعله لجعل هذا العلاج يستمر طويلًا بلا داع، فإننا ملزمون بالتأكد من عدم حدوث ذلك».

عندما يجلس معالج معنا دون أن يطالبنا بالتغيير، يدخل الحب إلى الغرفة. يمكن للمعالج أن يصف دفاعاتنا النفسية وعواقب استخدامها، ولكنه لا يستطيع أن ينزعها عنا. يمكننا أن نبقى على حوائط دفاعاتنا ما دما نريد ذلك. لهذا السبب يقضي الناس سنوات وسنوات من العلاج النفسي ولكن دون التغيير قيد أنملة.

يقبل المعالج تلك الحوائط قبولًا غير مشروط لأن عليه أن يواجه الحقائق كما هي حتى تصبح فعالة. إن تقبله غير المشروط لمقاومتنا يدهض رفضنا لذاتنا. عندما نرفض المعالج، يظل فضوليًا ويتقبل رفضنا دون أن يطالبنا بتقبله. ولأول مرة سنشعر بالرغبة في التغيير من الداخل.

لم يرغب هذا الرجل في الالتزام تجاه العلاج أو تجاه نموه النفسي. أعتقد أنه كان يتجنب فسخ العلاج النفسي طويل المدى. في الواقع، كان يصدد الدخول في فسخ الشك الذاتي باحثًا عن التحرر من مشاعره من خلال التشكيك فيها. وهذا هدف مستحيل لأننا لا نستطيع التحرر مما نحن عليه: من حقيقتنا.

لبقية حياتنا، سنشعر بالقلق والحزن والغضب والخزي والحب والفرح، كغيوم تمر بسماواتنا الداخلية. لن تأتي حريتنا من التشكيك في حياتنا الداخلية ولكن من تقبلها كما هي. من خلال تحمل هذا التدفق العاطفي الذي نشعر به، يأخذنا وعينا بعيدًا عن مشاعرنا إلى ما ندركه عنها. نكتشف أننا الفراغ الذي تظهر فيه هذه المشاعر، والهدوء الذي تدوي فيه الثرثرة، والسماء التي تمر بها هذه الغيوم.

من خلال هذه الدفاعات النفسية نسعى إلى التحرر من مشاعرنا والعيش في حالة هروب ((3.3)) نحن نتوق إلى الحرية بأشكال لن نتخذها أبدًا: التحرر من الصراع، والمشاعر، والحياة، والموت. ونسعى إلى الحرية في الأماكن التي لن نعثر عليها فيها أبدًا: في أوهامنا. كان هذا الرجل سجينًا للشك الذاتي؛ محكومًا عليه أن يجلس بجانب نهر الحياة لكنه لن يسبح فيه أبدًا.

في المقابل، فإننا لدينا الحرية لأن نحب ونتقبل ما نحن عليه. وعندما نتوقف عن الهروب من الحقيقة ونتقبلها كما هي، سنجد الحرية التي لم نبحث عنها.

● خطورة الإصغاء

ربما نعتقد أن الإصغاء أمرًا سهلًا، ولكنه في الحقيقة أمرًا صعبًا للغاية: لأننا حين نفتح على وجهه نظر أخرى، نخاطر بتغيير الطريقة التي نرى بها أنفسنا والآخرين والعالم. ولكي نتفادى خطورة أن يغيرنا الإصغاء، نقوم بإصغاء زائف ونتجادل مع الآخرين لغيرهم. ولكن ماذا لو كان الإصغاء يغيرنا نحن؟ أشار الفيلسوف هايدغر إلى أننا نعاني لأننا قد نسينا كيف نصغي للآخرين أو لأنفسنا ((34)). لقد نسينا جوهرنا لأننا نسينا كيف نصغي.

واجهت إحدى النساء صعوبة في الإصغاء إلى نفسها. بدأت الحديث بكلام متسارع وأفكار مبعثرة وكانت قدماها ترتعشان. فقلت لها: «أنت تتحدثين بشكل سريع. هل تلاحظين ذلك؟»

- لم ألاحظ ذلك، ولكنني أريد التحدث عن شيء آخر.

- التحدث بشكل سريع علامة على القلق، هل أنت مدركة لشعور القلق وأثره على جسدك الآن؟

- أجل، ولكنني أريد أن أخبرك بشيء آخر.

- أنا متأكد. ولكن هل لاحظت كيف أنك تتجاهلين شعورك بالقلق وتدعميني لأن أتجاهله أيضًا؟

اغرورقت عيناها بالدموع، فسألتها: «بماذا تشعرين الآن؟» فبكت.

كانت تصغي إلى الثروة التي في رأسها وليس إلى القلق الذي ملأ جسدها فتجاهلت نفسها ومشاعرها. وبالرغم من أن ذلك لم يكن برغبتها الواعية، فقد دعنتني إلى تجاهل ما كالت تشعر به وراء تلك الثروة

قد لا نصفي إلى أنفسنا أو إلى الآخرين. وصفت سيدة أخرى خلّافاً مع زوجها، أنه يشتكي من أنها دائماً تقاطعه في الكلام: «لَمْ عليّ أن أصفي إليه مجدداً وأنا أعرف ما سيقوله؟»

هي لم تكن تعرف ما سيقوله؛ ولكنها كانت تعرف ما اعتقدت أنه سيقوله. أنا لا أعرف حتى ما سأقول. فلماذا نفترض أننا نعرف ما سيقوله الآخرين؛ لذلك علينا أن نصفي. حتى عندما يكرر علينا شخص نجهه ما قاله، فربما أنه لا يكرر ما قاله ولكن ما فشلنا نحن في سماعه؛ برهاناً منهم على إيمانهم برغبتنا في الإصغاء إليهم.

استمعت هذه السيدة لما اعتقدته وقاطعت زوجها، في حين أن بإمكانه أن يقول لها: «أنت لا تصفين إليّ». كانت تعتقد أنها سمعت ما استقبلته أذنيها، بينما هي سمعت ما أسقطه عقلها على زوجها. ظلت نقول له: «أرأيت؟» متخيلة أن عقله كان مغلقاً. في الحقيقة، هي من أغلقت عقلها عندما تشبث بأفكارها وليس به.

قدمت معالجة حالة للإشراف النفسي لرجل تعتقد أنه يعاني من اضطراب نفسي شديد، اضطراب لم أستطع أن أجد له أي دليل. استمرت المعالجة في حملتها وهي مقتنعة برأيها. كانت جالسة كطائر جارح تبحث عن الحقائق لتنقض عليها لاعتبارها «دليلاً». فتجادلت معه، وحاولت أن تسيطر عليه وتجعله يخضع لإسقاطها لتقول له: «أرأيت؟ هذا هو أنت». كانت

كلماته بالنسبة لها أفكارًا يجب إسقاطها كما نسقط الهدف في تعريف الرماية. فأصبح الإصغاء شكلًا من أشكال تعاريف الرماية.

لكي نصفي، علينا أن نقبل الشخص وأن نعامله كشخص يستحق أن يُصَفَى إليه دون أن نرفضه أو نجادلّه أو نسيطر عليه. وحينها يمكننا أن نسلم لحقيقة أن الآخرين لديهم وجهات نظر أخرى. نحن نعتقد أننا نرى الصورة كاملة في حين أننا نراها فقط من منظورنا الخاص.

أنشأ كاهن بوذي من أتباع الـ (35) حقيقة لتوضيح هذه النقطة. عند النظر إلى هذه الحقيقة الصخرية من أي اتجاه من الشرفة الأرضية، ترى فقط أربعة عشر حجرًا من أصل خمسة عشر حجرًا. حتى تتمكن من رؤية الحجر الخامس عشر، يجب أن نتحرك، ولكن بعد أن نتحرك، نفقد رؤية حجرًا آخر. نتعلم من هذه الحركة أنه لا يمكننا أن نرى الصورة كاملة من وجهة نظر واحدة.

عندما نفتح على منظور شخص آخر، فإن الحوار قد يقودنا إلى الخطأ التالي في الإصغاء: الإصغاء لكي «نعرف» الشخص. المشكلة هي أننا لن نعرف أبدًا. في الحقيقة، إننا لن نعرف أنفسنا أبدًا بشكل كامل.

عندما يقول شخص ما: «أنا أعرف بالضبط ما الذي تفكر فيه». فإنه ينظر إلى إسقاطه وليس إليك. فهو يساويك بفكرته عنك، لذلك ستظل دائمًا مجهولًا له.

عندما نقبل حدود معرفتنا ومنظورنا، يصبح إصغائنا نوعًا من الاستسلام. نتخلى عن اعتقادنا بأننا قد

عرفنا أو سنعرف أي شخص بشكل كامل. وتنكشف معتقداتنا عن الآخرين كصور في أذهاننا ويدائل وهمية للواقع. وبمجرد أن ندرك أن هذه الصور هي مجرد صور، نصبح منفتحين على الآخر.

خلال القيادة في فصل الصيف، نتوهم أن هناك مياه تتلاكلأ على الطريق أمامنا، ولكنها تتراجع كلما اقتربنا منها أكثر. إن تجربة القيادة نحو منظر طبيعي دائم التغير تشبه الحب: تتلاشى أوهامنا مرارًا وتكرارًا، حتى نتمكن من خوض تجربة «الأفق المتراجع باستمرار» لأعماق من حب ((3)).

وبينما تخلق العين أوهامًا بصرية، يخلق العقل أوهامًا وجدائية. في الحياة النفسية، نحن لا نرى الناس وإنما تصورنا المسبق عنهم. والتصور المسبق هو تعبير مجازي لطيف لأسلوب الدفاع النفسي.

الدفاعات النفسية هي الطرق التي نقوم بها بتشويه وترشيح وحظر وتفسير العالم، وتولد أنماطًا من الجهل نسميها «الحقيقة». في حين أنها كانت على الأغلب استجابة تكيفية في مرحلة الطفولة -عند استخدامها في العلاقات الأخرى- فإنها تتسبب في معاناتنا. على سبيل المثال، إذا كنت أخلق الأعذار لرسوبي في امتحان ما، فسأغفل في أعذاري تلك عن بعض الحقائق، وسأعجز عن رؤية باقي الحقيقة: وهي أنني لم أذاكر بشكل كافٍ. إذا كنت وقحًا مع زوجتي واعترضت هي على ذلك، فقد أتصور أن زوجتي «حساسة». سأرى ما اعتقدته هي ولن أرى وقاحتي معها.

نحن نتجاهل الموجود حولنا بينما نحن محاطون به من كل جانب ونتعثر في الحقائق التي لم نراها. «لماذا رسبت في الاختبار؟» أو «لماذا غضبت زوجتي مرة أخرى، إنها حساسة للغاية؟» عندما تحول الدفاعات النفسية أنظارنا عن الحقيقة، فإننا نرى فقط ما هو غير حقيقي: الصور التي أنشأتها عقولنا. إذا أردنا أن نرى ما هو حقيقي، يجب أن تتلاشى تصوراتنا الخاطئة.

بدلاً من مواجهة ما يحدث، نطالب الآخرين أن يتفقوا معنا لتجنب مواجهة الحقائق التي تتعارض مع معتقداتنا. نعتقد «أنه إذا تشارك عدد كافٍ منا نفس الفكرة، فإن معتقدي سيفوز». نحن نقاتل حتى تكون لنا الكلمة الأخيرة، لكن دون جدوى؛ لأنه عندما يعبر النفس الأخير من شفاها الميته، ندرك أن الواقع دائماً ما تكون له الكلمة الأخيرة.

عندما يختلف معنا الآخرون، نتجادل بدلاً من أن نصفي. «لا تُركني بالحقائق، فلدي افتراض في ذهني لا أريد أن أغيرها» نحن نعتقد أننا نصفي بينما نحن نتوقع، نحكم، نقيم ونقارن ما نسمعه بما نعتقد في أذهاننا. عندما نتوقف عن التوقع والحكم والمقارنة، حينها فقط نستطيع أن نبدأ في الإصغاء.

### ● القدرة السلبية

نمضي في الحياة دون أن نعرف الإجابات. من سنكون؟ ماذا يعتقد الآخرون؟ لماذا يشعرون؟ وفي مواجهة الخوف من المجهول، نملأ فراغ المجهول بافتراضات خاطئة. هذه الافتراضات هي الإسقاط.

أشار الشاعر كيتس إلى مصطلح القدرة



السلبية ((١٧)) وهي القدرة على الجلوس مع ما لا نعرفه، حتى تجلب التجربة ما لم يعرف بعد إلى السطح. عدم المعرفة هي المنبع الذي نستقي منه كل المعرفة. ولا يكون هذا أكثر وضوحًا في أي مكان إلا في الزواج.

طرح رجل أفكارًا مهينة عن زوجته خلال جلستنا العلاجية. فسألته: «ما رأيك في أنك تخلق بعض الأمور عنها؟» ذهل وضحك كأنه أدرك شيئًا ما وقال: «أنا أفعل ذلك كثيرًا». لقد أسقط عليها الكثير لدرجة أنه لم يعد يراها بل يرى إسقاطه عنها.

يمكننا فقط التكهن بشأن الآخرين، لأنهم بالمعنى الحرفي - غير معروفين. إن الإسقاط على الأشخاص الذين نحبه لا يغير حياتهم الداخلية المجهولة. بل على غرار صانعي الخرائط الأوائل الذين ملأوا صورههم للعالم الجديد بالجبال الأسطورية والمدن غير الموجودة والمعالم الخرافية، فإننا نبتكر قصصًا خيالية متقنة مليئة بدوافع خيالية تدّعي أنها تمثل العوالم الخفية للآخرين.

من الصعب الاعتراف بأننا «لا نعرف» عند محاولة فهم شخص آخر، ومن السهل جدًا ملء فراغ عدم المعرفة بخيالاتنا. وبما أن الخيال ملك لنا، فيبدو وكأنه حقيقة. ونعتقد أننا: «إذا شعرنا بشيء، فلا بد من أنه حقيقي».

نعيش محاطون بالمجهول. نحن مجهولون وكذلك المستقبل وأسواق الأوراق المالية. على سبيل المثال، عندما نكون غير قادرين على تحمل

المستقبل المجهول لسوق الأوراق المالية، نتحول إما إلى متفائلين طائشين أو متشائمين غير عقلانيين، «الثيران» و«الدببة» (38)) الذين يبيعون لنا قصص الخوف والجشع، ويخدعوننا بالقصص الخيالية. إن تخيلاتهم المتضاربة تعكس رفضنا للتصالح مع المجهول. بالمثل، عندما لا نستطيع التصالح مع عدم فهمنا لشخص آخر، فإننا نخلق الافتراضات.

قالت سيدة في منتصف العمر تشعر بأنها ضحية للآخرين: «أريد أن أخبرك أنني لم يعجبني ما قلته. قد تكون غاضبًا مني. أنت تبدو متعاطفًا ولكن بداخلك أنت لست كذلك. كان يجب أن أعلم أنك ستكون مثل الآخرين».

جرميتي؟ أنني لدي رأي مختلف. لقد تعجبت تلك السيدة لماذا اختلفت معها ولكنها لم تستطع أن تفهم سبب اختلافي، فافتضت أنني أردت أن أؤذيها. واستخدمت هذه القصة، مع اختلافات طفيفة، في شرح كل علاقاتها. كانت دائمًا تنسب الخير لنفسها والشر للآخرين. قد نسمي هذا نمطها الخاص في التجاهل. تجاهل نشأ عن تجاهلها لمجهول الآخرين وملئه بدوافع عدوانية. وعندما تجاهلت حقيقة أنها لا تعرف دوافعي، أخذت الخطوة الثانية على الفور: ملء الفراغ بافتراضاتها. لن تستطع أبدًا أن تراني ما دامت تحدد في معتقداتها: الحواجز التي تمنعها من التعلم.

بدلاً من التعلم من خلال العيش والشعور، حاولت أن تتجنب خوض التجربة بالتفكير الرائف (39)). كانت مشكلاتها بسبب ما كانت «تعرفه». ولكي تتعلم،

كانت بحاجة إلى تجاهل افتراضاتها: الأكاذيب التي حاولت أن تملأ بها الحياة ومن تحب وحتى أنا. كان بإمكانها أن تواجه أنها لا تعرف ما يدور بذهني أو أن تقحمي في تخيلاتنا.

ثم شعرت بأنها محاصرة بصورة مشوهة ومشوشة؛ برسوم متحركة كانت تتوقع منها فقط كل ما هو قبيح ومروع.

قد نقوم بالإسقاط لنتجنب مشاعرنا وقد نقوم بالإسقاط على المعالج حتى يتمكن من الموافقة بشكل هزلي على أن يكون الحيز الذي يتم فيه تحليل مشكلتنا. يجب أن يكون لدى المعالج أيضًا هذه القدرة السلبية، القدرة على الجلوس مع المجهول. جاءني رجل مصاب بالفصام وقال: «چون، لقد اكتشفت تشخيصك».

- حقًا؟ وما هو؟

فقال ضاحكًا: «فرط الشهوة الجنسية: الشهوة الجنسية تجاه النساء بشكل لا يمكن التحكم به».

- يا إلهي، كيف اكتشفت ذلك؟ حتى المحلل النفسي الخاص بي لم يكتشف ذلك.

فقال ضاحكًا: «الأمر واضح».

- رائع! هذا مخجل. اعتقدت أنني استطعت إخفاء ذلك جيدًا. هل تعتقد أن هناك أي أمل لحالتي؟

- نعم، ولكنه سيتطلب الكثير من العلاج.

سألته، وكأنني أدعوه لأن يكون المعالج «لمشكلتي»: «لي رأيك ما هو السبب؟»

- ربما لم تحصل على ما يكفي من الرضاعة الطبيعية عندما كنت طفلاً.

- فلماذا السبب أنا مهووس بأداء النساء؟

- «أجل». ضحك واستمر في تحليله «لمشكلتي» لمدة عشرين دقيقة حتى قال: «حسنًا، كفانا حديثًا عنك. أريد أن نتحدث عن شيء آخر».

- حسنًا، كما تريد، ما الأمر الذي تود التحدث عنه؟

- أجد صعوبة في التحدث إلى النساء.

في البداية، لم يحتجني لتفسير أن فرط الشهوة الجنسية كانت مشكلته هو، كان يريدني أن أكون الحمر الذي يطرح فيه مشكلته ويتلاعب بها حتى يتمكن لاحقًا من فحصها داخل نفسه.

كان عليّ أن أؤمن بأنه سيجد طريقة للتأمل في عالمه الداخلي بعدما أسقط مشكلته عليّ. وبالمثل، يجب أن نؤمن بأننا سوف نفهم الآخرين حتى لو لم نفهمهم بعد؛ عندما نواجه المجهول. إعادة صياغة لما قاله سيمون فيل: ماذا لو كانت الخطيئة الأصلية هي رغبتنا في ملء الفراغ، غموض الشخص الآخر؟ ((1))

دون الإيمان والانفتاح، نعجز عن فهم الآخرين، فنقوم بالافتراض والإسناد والاسقاط. كانت تشتكي سيدة فقالت: «لا أعرف لماذا لا يريد زوجي منزلًا جديدًا. هو غير مطمئن وقلق للغاية بشأن الديون. ويصبح غير عقلائي عندما يتعلق الأمر بالمال». لقد توصلت للفرد لثانية واحدة ثم راحت تملأ المجهول بالافتراضات. ويكمن الخطر هنا في أنها ستكون منفتحة على افتراضاتها وليس على زوجها.

اعتبرت هذه السيدة أن المجهول - أن زوجها لا يريد ما تريده هي - سؤال يحتاج إلى حل. وحاولت قتل هذا السؤال بإجاباتها الخاطئة. ولكن ماذا لو لم نتعامل مع الأسئلة على أنها مشكلة؟

### ● التعايش مع الأسئلة

لسنا بحاجة إلى الإجابة عن الأسئلة. إنما نحن بحاجة لأن نسمع ونجرب ونعيش أسئلة الحياة: «ماذا سيحدث؟» «من هذا الشخص؟» «ماذا نريد؟» إن الاستجابات المبكرة تجنب تجارب الحياة التي من خلالها نتعلم الإجابات. إذا كنا لا نستطيع تحمل التعلم من خلال العيش والشعور، فسنبدأ في الكذب وخلق المعرفة الكاذبة لافتراضاتنا.

وصف رجل في منتصف العمر بطاقة عيد الأب التي حصل عليها من ابنته التي كتبت فيها: «أنا محظوظة جداً!!! كوني ابنتك».

فقال ساخراً: «هذا هراء. إنها فقط تريد الذهاب إلى فرنسا معي في إجازة، منذ أن دعوتها. إنها تريد استغلالي ولا تهتم بي على الإطلاق».

- هل لاحظت كيف أنك أخذت تعبيرها عن الحب وحولته إلى هراء، وجعلت من نفسك وحيداً؟

فصاح قائلاً: «الحب؟ هي لا تحبني؛ إنها دائماً غاضبة».

- بما أنك ترفض حبها، فلا عجب أنها تفضب.

- لقد سألتها لماذا كتبت ذلك؟ ماذا تقصدين حقاً؟

ففضبت مني.

- أنت تتهمها بعدم حبك ثم تطلب منها أن تدحض

اتهامك هذا وتدافع عن نفسك. وعندما تفضب فأنت تعتبر ذلك إثباتاً لافتراضك، بينما في الواقع هذا يثبت أن اتهامك لها هو ما يجعلها تفضب.

- أليس من حقي أن أعرف؟

- عندما تقوم بالإسقاط، فمسؤولية من التعامل مع إسقاطك هذا؟ هل هي مسؤوليتها أم مسؤوليتك؟ أخفض رأسه وقال: «لقد دمرت حياتها».

- بماذا تشعر؟

- أشعر بشعور سيئ.

- ما هو هذا الشعور السيئ؟

- أشعر بالذنب. لا يوجد ما يمكن فعله.

- لا يمكن فعل أي شيء حيال الماضي. كل ما يمكنك فعله هو الاعتراف بما فعلته، الاعتذار، وإصلاح الضرر.

فانهار باكياً وانهمرت الدموع على خديه.

أعمته اتهاماته عن حب ابنته وسجنته في عالم خيالي لم يره إلى أن فتح البكاء عينيه. ملأ الفراغ بافتراضاته وطلب من ابنته أن تدافع عن نفسها أمام دوافع لم نمتلكها وأفعال لما تقم بها. وإذا تجادلت معه تخسر لأنه يتمسك بأفكاره، فالإسقاطات لا تحتوي على أفكار صمعت في الأصل لاستبعادها.

لم يعرف أبداً ما في قلب ابنته بشكل كامل. وبدلاً من أن يجلس مع ما لا يعرفه، اختلق افتراضات عنها واكثر بتلك الافتراضات فلم يعد يرى ابنته بما هي عليه. كان يستمع إلى إجابات عقله ليتجنب الإصغاء

إلى ابنته، كاشفًا أنه أحب أفكاره أكثر مما أحب ابنته. عندما نختار افتراضاتنا، فإننا نكشف عن خوفنا من الحقيقة.

نحن نكره عدم المعرفة. عندما نكره أسئلة الحياة، ننقب عن الإجابات السابقة للأسئلة السابقة. كان هذا الأب بحاجة إلى التخلي عن الإجابات القديمة ليتمكن من الانفتاح على السؤال الجديد، من هي ابنتي؟ وعندما يتخلى عن افتراضاته ويتقبل ابنته ويصفي إليها، سيبدأ في معرفة من هي حقًا.

لم تكن عدم معرفته بابنته هي المشكلة إنما الطريق. عندما نسلك طريق قبول المجهول، نشعر بعدم الارتياح. ولكن هذا الشعور هو رسالة من الحياة تدعونا إلى حب الآخر.

كان يعتقد أنه يجب أن يكون لديه إجابات، لكنه كان بحاجة إلى التخلي عن إجاباته الخاطئة. ثم قبول وحب ما لم يفهمه في ابنته. عندما نحافظ على نفس الانفتاح تجاه الآخرين، ونتوقف عن اختلاق الأشياء، ونتسامح مع تجربتنا، يمكننا حينها التعرف عليهم.

هذا الأب - مثلنا جميعًا - كان عليه أن يقبل ما يخشاه: وهو المجهول داخل شخص آخر. ولكي يتمكن من حب ابنته، كان عليه أن يعلم أن ابنته كانت لفرًا وليست كومة من الإسقاطات. يذكّرنا الكاتب خوسيه ساراماغو أنه «بداخلنا يوجد شيء ما ليس له اسم، هذا الشيء هو ما نحن عليه» ((١١)). بتقبله لابنته -تقبله لهذا الشيء الخفي، غير المسمى، المجهول بداخلها- تعلم هذا الأب أن يحب ابنته عوضًا عن افتراضاته.

عندما نتخلى عن الإجابات الخاطئة التي في أذهاننا، فإننا نتعايش مع أسئلة الحياة. كان على هذا الأب أن يحرر ابنته من سجن إسقاطاته. مثلما علينا أن نتعايش مع أسئلة الحياة سواء كانت عن الحياة أو الآخر أو أنفسنا كأننا نحمل طائرًا في يدنا برفق: «عندما نضغط عليه بشدة، يموت» (١.١).

### ● المعرفة العميقة: الحيوانات السابقة

امرأة في منتصف العمر مصابة بالذهان تخبرني بحماس عن ضلالات مختلفة كل أسبوع. أسبوع تقول إنها كانت كليوباترا في الحياة السابقة. وأسبوع آخر اكتشفت أنها كانت آن فرانك. وأسبوع تلو آخر، ظلت تحكي عن حيواتها السابقة. مما لا شك فيه أن هذه الشهرة الوهمية كانت مسكنًا لروحها بعد الخسائر الأليمة لحياتها المهنية ولأصدقائها ولزوجها خلال تدهور حالتها الذهانية.

ذات يوم جاءت بابتسامة على وجهها، جلست وقال: «كنت مريم المجدلية في الحياة السابقة».

- رائع، كنت أعلم ذلك.

- كيف عرفت ذلك؟

- أحبيتي عندما غسلت لي قدمي.

صدمت واتسعت عيناها وانفجرت ضاحكة.

لأنها شعرت بالألم شديد ولم يكن لديها القدرة على تحمله، فاضطرت إلى الهروب من الواقع الأليم وغير المحتمل إلى الخيال الذي يمكن تحمله. انضمت إلى عالمها الوهمي بشكل هولي، لذلك قل شعورها بالوحدة للحظة مع شخص استطاع أن يلهم دور



ضلالاتها: وهو أن تتحمل الخسائر التي لا يمكن تحملها.

في أساليبنا غير المنطوقة، نعرف الحكمة في رؤية سيجموند فرويد أن الأوهام تحاول استعادة ما قد فقد ولن يعود أبدًا. في وقت لاحق، عندما كانت تحتضر تلك السيدة بسبب السرطان في دار المسنين، قالت: «أرأيت؟ لقد أخبرتك أن النازيين يلاحقونني، كانوا يعرفون أنني سألد المسيح. لذلك أصابوني بالسرطان». ابتسمت على الرغم من دموعي التي انهمرت، تنازلت عن طموحي العلاجي وقبلت وهما، الذي كان بالنسبة لها الخيط الذي أعطى لها معنى الآن، كانت أوهامها هي التعويذة الوحيدة التي تمسكت بها وهي تواجه الموت، إلى جانب الخيط الآخر: علاقتنا.

في الجنازة، أعرب أبنائها عن امتنانهم لعملي معها: «من المؤكد أن الأمر صعب عليك، أنا أعلم كم كانت تعني لك». في ذلك الوقت، اعتقدت أنهم يسقطون حزنهم علي. في الحقيقة، أنا من أسقط حزني عليهم. لقد كان الأمر صعبًا بالنسبة لي. كان لديها وهما وكان لدي إسقاطي. جميعنا نصارع خسائر الحياة. أحيانًا تكون خسائر الأرواح أصعب مما نستطيع تحمله، فينهار العقل من شدة الضغط. ولبعض منا، عندما تنكسر أوهامنا، تموت هويتنا ويظهر ما نحن عليه وراءها.

### ● السماح بالرحيل

عندما لا نتحمل خسائر الحياة، قد نواسي أنفسنا

بالأوهام. لكن عندما نتحمل خسائرننا، نخوض تجربة التجاوز، وليس تجاوزًا مفتعلًا يحدث بالإجبار إنما تجاوز حقيقي.

أعربت امرأة عن حزنها: «تم تشخيص والدتي بالسرطان، والأطباء لا يعرفون متى ستموت. يمكن أن يكون بعد يومين أو أشهر. هل يجب أن أتأكد من حصولها على الكثير من الطعام؟ يقول الطبيب إن ذلك لن يُحدث فرقًا كبيرًا. ماذا يمكنني أن أفعل لتبقى على قيد الحياة؟ تقول الممرضات إنني بحاجة إلى التجاوز. هل أنا بحاجة إلى تجاوز الأمر؟»

عندما يكون أحبائنا على فراش الموت، نريد إبقاءهم على قيد الحياة، لكن الموت يأتي لا محالة. ولا نعرف ماذا نفعل لأنه لا شيء يوقف الموت.

تخبرنا الكتب أن نتجاوز، لكننا لسنا بحاجة إلى السماح برحيل من أحببناهم. نحن بحاجة إلى تقبل الذي يحدث. وعندما نتقبل الموت، يحدث التجاوز بشكل طبيعي. تتقبل الأشجار فصل الشتاء؛ فتساقط أوراقها على الأرض بسلام.

لا يحتاج الموت منا السماح برحيل أحبائنا لكي يرحلوا عنا. إذا ما الذي نسمح برحيله؟ عندما نمسك بأيدي من نحب للمرة الأخيرة وهم في التابوت، تُثار بداخلنا مشاعر كثيرة. ينساب كل شيء من بين أيديهم وأيدينا: حياتهم واشتياقنا لكل ما سنفقد.

نحن لا نتخلى، ولكن نخبرنا أصابعهم الباردة بأنهم رحلوا وتدعونا إلى السماح برحيل ما لم يعد بأيدينا. لقد استمعوا إلى الموت، فهل نستطيع الاستماع إلى

ما تخبرنا به أيديهم؟

ما لم يكن لا يمكن أن يكون الآن. بينما يتنفس  
أحباؤنا، يصبح لدينا أمل في مستقبلنا. وبمجرد أن  
يموتوا، يموت أملنا أيضًا. نحن لسنا بحاجة إلى  
التخلي عنهم، لأنهم سيظلون في قلوبنا دائمًا. الدموع  
التي نذرفها تذكركم بقدرتنا على الحب، الذي يستمر  
حتى بعد وفاة أحبائنا.

عندما نُسلم للواقع، لا نواجه سوى الحقائق. إنكارنا  
قد خسر المعركة بالفعل أمام الواقع. لسنا بحاجة إلى  
فعل أي شيء ولا توجد طريقة مثلى للتعامل مع الأمر.  
نحن أنهار من الحزن بمنعطفات لا يمكن التنبؤ بها،  
نتدفق حتى يسكن حزننا في محيط القبول. نعجز عن  
دفع الماء بعيدًا لأن تدفق الحب هذا هو ما نحن عليه.  
عندما نتدفق نحو طبيعتنا ونصل إلى الراحة في الهدوء  
والسكون، ندرك أن آخر هدية يهديها لنا أحبائنا الذين  
ماتوا هي هذه الدعوة إلى القبول.

## الفصل السادس

### التقبل

لكي نتعافى، علينا أن نتقبل الحقائق وما تشير من مشاعر. وهذه الحقائق تشمل حياتنا الخارجية (الواقع) وحياتنا الداخلية (مشاعرنا وقلقنا والطريقة التي نتجنبهم بها). وبهذا التقبل، نكتشف من نحن وما كنا عليه دومًا وراء الأكاذيب التي نخبرها لأنفسنا.

من الذي تزوجته/ها؟

الوقوع في الحب مغامرة رائعة، ولكن في غضون بضعة أعوام، شيء غريب يحدث. يبدو أزواجنا مختلفين ومخيبين للآمال. لماذا؟

في حالتي، لقد وقعت في حب صورة خيالية، وبعمر الوقت قابلت زوجتي بدلاً من تلك الصورة. يا لها من أزمة! لقد كنت محبطًا من أنها لم تكن مثلما تمنيت. اعتقدت أنه ينبغي عليها أن تكون كما ظننت أنها ستكون. لم يسألني أحد: «چون، من نصبك كإله؟» ونتيجة لذلك، طال أمد معاناتي و(معاناتها).

ثم أدركت أنه إذا لم أستطع أن أحبها كما هي، فعلي أن أتركها حتى يجيء شخص آخر ويحبها كما هي. لم تكن مهمتها أن تكون مثالية بالنسبة لي. ينبغي علي أن أرتقي أنا إلى ما هو مثالي بالنسبة لي طالما أنني أعتقد أن المثالية أمر بهذه الأهمية، فأدركت: «أن هذا ليس ممكنًا أيضًا».

أقمت محكمة طلاق بداخلي، وطلقت أمنيته تلك. امتدت تلك الإجراءات المؤلمة لسنوات عديدة ولكن

بمجرد أن طلقت أفكاري تلك، استطعت أن أتزوج زوجتي من جديد. لقد كنت إلى حد كبير أحب أمنيته تلك أكثر من زوجتي. لقد رأيت قيمة رغبتني لتلك الأمنية، ولكن أعماني ذلك عن رؤية الجمال الداخلي الكامن في «عيوبها»، عيوب معناها التخلي عن رغباتي.

تخبرنا عناوين المجلات «كيف تكون الشريك المثالي» و«43 طريقة لإثارة زوجتك» و«كيف تحيي زواجك من جديد»... ولكن لا يوجد مقال يقول إن العلاقات تموت إذا حاولتم التلاعب ببعضكما البعض لتصبحا شريكين مثاليين أو بطلين أولمبيين عند ممارسة الجنس. لا يوجد عمود في صحيفة يقول إن الزواج يموت عندما تحب أفكارك بدلاً من زوجتك.

عندما نحب قصتنا الخيالية عما ينبغي على أزواجنا أن يكونوه، نحاول أن نعطيهم سيناريو كي يلتزموا به «لماذا أنت دائماً متأخر؟» «لا ينبغي أن تشاهد التلفاز كثيراً». «لماذا لا ترتدي هذا بدلاً من ذلك؟» «لديك ما يكفي» هذه التعليمات مُقدّمة بحريّة وتعاطف ولكنها مصحوبة بنظرة عميقة عن سبب فشلهم في اتباعها، وغالبًا ما تأخذ شكل المعارك. يدرك أزواجنا أننا لا نريدهم بل نريد تصوراتنا، ولبعض الأسباب الغامضة يغضبون.

عندما نقول أشياء مثل: «ستكون أكثر سعادة إذا استيقظت مبكرًا»، ما نعيه حقًا هو «سأكون أنا أكثر سعادة إذا لم تكن كما أنت وتغيرت إلى ما أريدك أن تكونه». ولكن سيظل شريكنا كما هو وليس كما أردناه أن يكون. فنشتكي ونتذمر ونبحث في الكتب

والمقالات لتخبرنا كيف نتحاور مع أزواجنا. ماذا لو كنا نصارع الواقع؟ هل ستجعل هذه المعركة زوجي الحقيقي يختفي ويظهر زوجي الخيالي بدلاً منه؟ الصراع يمكن أن يسبب طلاقنا من الحياة. نحن لا نتشاجر أبدًا مع الشخص ولكن مع ما يمثله أو تمثله. وبُنِيت امرأة زوجها بسبب تناوله للوجبات السريعة في الإجازة. بالنسبة له، كانت الإجازة وقتًا للاستمتاع ببعض رقائق البطاطس وبسكويت الشوكولاتة. أما بالنسبة لها، لا ينبغي عليه أن يشتهي الوجبات السريعة ولا أن يأكلها.

عُيِّنت نفسها في دور شرطة الغذاء وأعطته محاضرة عن العواقب الصحية لتناول الوجبات السريعة. أو كانت ترمقه بنظرات احتقار، وتفتخر بنفسها لقدرتها على «ضبط النفس». حاول شجارها الدائم أن يجعله يرحل: «لا تفكر أو تتصرف أو تكن على هذا النحو». لم تعد مهتمة بزوجها الحقيقي. كانت مهتمة بأن تجعله كما تتمنى: «توقف عن كونك الرجل الذي تزوجته، وكن الرجل الخيالي الذي أتمناه». وإذا لم يصبح كالشريك الذي في مخيلتها، فسيتمعين عليها أن تتخلى عن الشريك الخيالي الذي يريد ما تريده. ولأنها عجزت عن حب الرجل الذي كان معها، ظلت متزوجة من الصورة التي رسمتها في ذهنها وجعلت حياتهما بائسة. في النهاية، أدرك هذا الرجل أن زواجه من هذه الصورة كان بمثابة دعوى طلاق منه، فأتى الطلاق بتركها.

لماذا يظل شريكنا كما هو وليس كما أردناه أن يكون؟ هل علينا أن نطلق أمنيته تلك؟ هل يجب أن

نرتبط بالواقع ونتزوج هذا الشخص غير الكامل؟  
الزواج يعني أن نطلق تخيلاتنا لتقبل الشخص الذي  
تزوجناه، الشخص الذي لن يكون أبدًا كما تخيلناه.

● هل يعتبر الحب إسقاطًا؟

ما هو الحب؟ يمكننا اختزال الحب في أنه مجرد  
غريزة جنسية أو منفعة شخصية أو عاطفة إيجابية.  
ومع ذلك، إذا اعتبرنا الانجذاب الجنسي فقط حقيقيًا،  
يصبح الحب نفسه غير حقيقي. وإذا كان الحب غير  
حقيقي، فإن الصفات التي نراها فيمن نحب ما هي إلا  
مجرد إسقاطنا عليهم، أليس كذلك؟

هل نختار الأشخاص الذين نحبهم من خلال مقارنتهم  
بالمنتجات الأخرى على موقع Match.com؟ إذا  
تعاملنا مع المواعدة على أنها سوق لبيع شركاء  
الحياة، حيث نعتبر الأشخاص سلعة، فإننا سنتسوق  
بحثًا عن أفضل صفقة ممكنة، وسنختار أفضل شخص  
من الرف الافتراضي. يجذبنا الحب بما لا نستطيع  
تسميته أو وصفه، ولكن نحس ونشعر فقط باختلاف  
الآخر.

في المقابل، يفتقر حب الذات إلى البعد السامي  
الأساسي للحب: القدرة على إلقاء نظرة على القيمة  
الداخلية للشخص والاستجابة لجماله الداخلي. على  
سبيل المثال، امرأة نرجسية تخطئ في حبها لذاتها  
على أنه حب زوجها. كانت تفضض عندما يهينه  
الآخرون ولكن ليس لأنهم أساءوا إليه. بل لأنها تعتقد  
أنهم أساءوا إليها هي، لأنها تعتبره امتدادًا لها.

المرأة المحبة لا تشغل برود أفعالها في تلك

المواقف؛ بل تشعر بالتعاطف مع آلام زوجها. الأمر لا يتعلق بها. فهي ترى زوجها بوضوح وليست بحاجة إلى الإسقاط عليه. ليست بحاجة إلى إقناع نفسها بحبه لأنها لا يسعها إلا حبه.

هل حبها له مجرد شعور؟ تظهر المشاعر وتختفي كاستجابة لما يثيرها. إنها حالات ذهنية. لكن الحب أكثر ديمومة. على الرغم من أننا نشعر بتقلبات الحب بداخلنا، فهذه التقلبات ليست غيومًا عابرة تظهر وتختفي في السماء، بل كالمد والجزر المتغير لبحر دائم الوجود، وتعبيرات عن حالة الحب التي نحن عليه.

إن الحب ليس مجرد متعة كالتي نجدها عند أخذ حمام دافئ. لم يسبق لأحد الزواج من حوض الاستحمام. يمكننا اختزال الحب على أنه احتياج أو نمٌّ أو رغبة جنسية. هذه الأشكال من الحب الوهمي تقوم على رغبة بداخلنا، وليست استجابة للجمال الموجود فيمن نحب. إذا كان الشريك يشبع احتياجاتي فحسب، إذن فهو شيء نستخدمه، وليس شخصًا نحبه.

إن إشباع الاحتياج، مثل شرب زجاجة من الماء لنهي عطشنا، يفقدنا الاهتمام بالمياه وينهي انجذابنا إليه. ولكن الحب يعزز مشاعر الدهشة والإعجاب ويجذبنا نحو من نحب أكثر وأقرب. إن إشباع الشهية أمر متناهٍ، لكن استكشاف لفر من نحب لا ينتهي.

عندما تسأل عن سبب حبك لزوجتك، فإنك تصبح معقود اللسان. كلمات مثل «لطيفة» و«جميلة» قد



تكون صحيحة لكنها غير كافية. لا يمكن اختزال قيمة زوجتك في تلك التفاصيل الصغيرة.

الحب لا يمكن افتعاله بالكلمات أو بالأفعال لأنه عندما تحب شخصًا ما فأنت لم تعد شخصًا منفصلاً «يمارس» الحب تجاه من يحب. بل تشعر بتيار من الحب؛ تيار ينشأ في اللحظة التي تتوقف فيها عن اعتبار حبيبتك شيئًا أو تصنيفًا في ذهنك. هي كما هي، منفصلة عن كل أفكارك عنها. أنت تحبها هي، وليس الصورة التي تريدها أن تكون. وهي تحبك أنت وليس الصورة التي تطلب منها أن تحبها. أنت وهي لغز يحب لغزًا آخر. أولئك المتعاملون عن الحب لا يلتقون أبدًا باللغز الذي يعيشون معه لأنهم مشغولون بمطاردة الصورة التي يرغبون فيها.

جاء رجل ذو نفوذ إلى العلاج ليظهر لزوجته أنه أراد حل المشكلات التي أدت إلى علاقته الغرامية. في غضون ذلك، كذب على زوجته قائلاً إنه سيكون مخلصًا لها، وقال ذلك لعشيقتة أيضًا، واعدًا إياها أنه سترك زوجته. كانت المشكلة التي جلبها إلى العلاج أنه أراد أن يبقى عشيقته سعيدة، حتى لا تخبر زوجته عن علاقتهما. بالنسبة له، كانت النساء أشياء تُشترى لتستخدم ثم يتخلص منها. كان كل شخص سلعة، ولكل منهم ثمن.

مثل هذا الرجل لا يستطيع أن يرى أي شيء إلا وسيلة وغاية؛ كان عالمه ثنائي الأبعاد خاليًا من التضحية والمواجهة والأكغاز. ظل محصورًا في تخيلاته، فلم يعد يعيش في العالم الحقيقي. لقد فصل نفسه عن الواقع. كانت زوجته وعشيقتة أشياء يستخدمها

ويملكها، وليستا شخصين يحبهما ويعتر بهما.

لم يستطع أن يسمح لزوجته أو عشيقته بأن تكونا كما هما، بل طالبهما بأن تكونا كما يريد هما. كان يعتقد أنه ينبغي على زوجته أن تقبل وعده بالإخلاص كبدل عن إخلاصه، وأنه ينبغي على عشيقته أن تقبل وعده بالزواج كبدل عن الرفاف. في الحالتين، قال: «انتبه إلى كلامي، وتجاهلي أفعالي».

لم يستطع أن يعامل تلك المرأتان على أنهما شخصان لأنهما كانتا بالنسبة إليه أشياء يستخدمها. لم يدرك أنه عندما نتعامل مع الآخرين كأشياء، فإننا نتعامل مع تخيلاتنا. وعندما نتوقف عن معاملة من نحبه على أنهم تخيلات في أذهاننا، حينها فقط نرى حقيقتهم، ثم يبدأ الحب.

يجد الحب بهجته في الجمال الداخلي لمن نحبه. ينادينا هذا الجمال الداخلي، فنستجيب لهذه الأعماق التي لا تستطيع كلماتنا استيعابها ولا يمكنها إلا أن تشير إليها. إن الجمال الداخلي لمن نحبه يثير حبنا، والذي بدوره يبرز المرید من هذا الجمال. كما قال عالم اللاهوت ديتريش فون هيلدبراند: «القيمة التي تظهر في شخص آخر تخترق قلبي وتولد الحب له» ((43)).

عندما نتعامل مع أحبائنا على أنهم كنوز، يدعي البعض أن الحب قد أعمانا وأن ما نقدّره في أحبائنا هو مجرد وهم. الحب لا يولد وهم القيمة، التحقير هو ما يجرد الشخص من قيمته ويتعامل مع الأوهام الناتجة عن انعدام القيمة هذا على أنها هي الحقيقة. ومن المثير للاهتمام، أن التحقير هو شكل من أشكال الحب

المنفرد؛ حب التصورات التي في أذهاننا. إن الشخص الذي يحتقر من يحب لا يريد إلا التثبيت بالصورة الحقيقية التي في ذهنه. إنه مرتبط سراً بهذا الشكل المشوه من الحب. وبعبء لتلك الصورة، يصبح غير قادر على أن يرى الجمال الداخلي للآخرين ويعاني من شكل من أشكال العمى الروحي.

على النقيض، فإننا عندما نحب أحبائنا، فإننا لا نحب الصورة التي تخيلناها في أذهاننا، ولا نمثل صورة معينة لكي نحب، ولا نكون مهووسين بجعل أحبائنا يعجبون بنا لأننا نحبهم. لأننا في الحب، نصبح نحن وأحبائنا الحب نفسه. ونستجيب من وإلى أعماقنا، وليس من وإلى أقنعتنا.

في الحب، نحن لسنا محور التركيز. كما تساءل روبرت ولف ((+)): «من يستنشق عبير زهرة الحب الأرجوانية حين تفوح في الهواء؟ وشجرة الكمثرى التي تثمر بوفرة؟ والعصافير حين تغرد أغانيها؟»

أنا لست مانحاً الحب لشخص ما خارج نفسي ليصبح هو المتلقي. إن قول «أريدك أن تحبني» تعني «أنت شيء يلبي رغباتي». إن النظر إلى الآخرين على أنهم أشياء منفصلة عنا يجب إخضاعها ليس حباً بل وهماً.

في الحب، لا يوجد صورة لي وصورة لك بل نجد حضوراً حقيقياً. لأن تلك الصور تختفي في الحب كما تختفي مكعبات السكر المذاب في الماء. في الحب لا يوجد حبيب ومحبوب. ما نكون عليه في الحب يتخطى الأفكار الخاصة بك وبى.

نحن لسنا منفصلين عن الحب. الانفصال الخيالي هو

من صنع الأفكار. هل الحب إسقاط؟ لا. بل التحقير  
ممن نحب هو الإسقاط.

لماذا نصرخ بغضب؟

زار قديس هندوسي نهر الفانج للاستحمام فيه فوجد  
أسرة على ضفة النهر يصيحون. التفت إلى تلاميذه،  
ابتسم وسألهم: «لماذا تصرخ الناس بغضب على  
بعضهم البعض؟» فكر تلاميذه برهة حتى قال أحدهم:  
«عندما نفقد هدوءنا، فإننا نصرخ».

سألهم القديس: «لم عليك أن تصرخ عندما يكون  
الشخص الآخر بجوارك؟» ثم قال: «يمكنك التحدث  
بصوت ناعم بنفس السهولة» قدم تلاميذه بعض  
الاجابات على سؤاله، ولكن لم يكن أيًا منها مرضيًا.  
لذلك أوضح: «عندما يغضب شخصان من بعضهما،  
يصبح قلبيهما بعيدين. ولقطع تلك المسافة، يجب أن  
يصرخا ليتمكننا من سماع بعضهما البعض. وكلما زاد  
غضبهما، كان عليهما الصراخ بقوة لسمعا بعضهما  
البعض خلال تلك المسافة المتزايدة. ماذا يحدث  
عندما يقع شخصان في الحب؟ يهتمان، لأن قلبيهما  
قريبين جدًا. المسافة بينهما صغيرة جدًا أو غير  
موجودة».

تابع القديس: «وعندما يحبان بعضهما البعض  
أكثر، لا يحتاجان حتى إلى الكلام. عندما ينبض  
قلبان كقلب واحد، يكفي النظر إلى عيني من نحب.  
عندما تتشاجر، لا تقل كلمات تخلق مسافة بينك وبين  
الآخرين وإلا سيأتي يوم تصبح فيه المسافة بينكم كبيرة  
 جدًا لدرجة أنك لن تجد طريقًا للعودة» (1-14).

نحن لا نصرخ في وجه الشخص، بل في التصور الذي نسقطه عليه، على سبيل المثال، عندما نتصور أن شخصًا ما لا يريد الاستماع إلينا. في الواقع، إن أذنيه بهير. ولكننا إذا افترضنا أنه لا يريد الاستماع إلينا، فإننا نصرخ في إسقاطنا عليه. نحن نصرخ في وجه الشخص الذي نعتقد أنه لا يريد الاستماع إلينا. ومع ذلك، فإننا لا نريد الاستماع إليه أيضًا، لأننا لو أردنا ذلك لن نصرخ في وجهه.

### ● المعرفة العلائقية ((46))

في جلسة علاجية، أوضح رجل أنه عندما يمارس الجنس مع صديقته يتخيل امرأة أخرى. عندما اكتشفنا مشكلته تساءل: «من يعلم؟ ربما التقيا ببعضهما في مكان ما. من الممكن حدوث ذلك دائمًا».

- أنت تتكهن بشأنهن وتخلق تخيلات وتريد منا أن نركز على هذه التخيلات. تريد منا أن نلتحم بأفكارك ولكنك لست حاضرًا بذهنك معي الآن.

قال: «مثلما أفعل معها». مشيرًا إلى الطريقة التي مارس بها الجنس مع امرأة خيالية في ذهنه خلال ممارسته للجنس مع صديقته.

إن التلاحم مع تخيلاته قد شغله عن حب صديقته. وبدلاً من أن يسمح لممارسة الجنس بأن تهدد حواجزه، وتخلق تقاربًا أكبر بينهما، استخدم خياله ليفصل نفسه عن أحضانها. لقد مارس الجنس مع نساء متعدّدات ولكنه لم يمارسه بحب مع أي منهن. كالحالة في الحياة، المتفرج على الحب من بعيد، لم يجرؤ أبدًا أن يتخذ من أي قلب موطنًا له.

يمكننا أن نعامل الآخر على أنه شيء نضعه خارج أنفسنا ونتفحصه. أو يمكننا أن نفتح على اللغز: الشخص الذي لم نعد نفصل أنفسنا عنه ولم نفهمه بشكل كامل. لا يمكننا تحويل جوهر الشخص إلى شيء نتفحصه.

إن الآخر ليس قطعة بلاستيكية ثابتة، ولكنه كائن حي، متغير. عندما نحب شخصًا ما، فإننا نرتبط بشخصيته التي نعرفها، والتي سنعرفها أكثر، والتي لن نعرفها أبدًا بشكل كامل. هو ليس قطعة من الطين نشكلها في أذهاننا بل هو شخص نتشارك معه كل شيء.

عندما نفصل أنفسنا عن الآخر، فإننا نتشبث بأفكارنا، ونقول للآخر: «هذا هو أنت». نحن لم نعد نراه، بل نرى فكرتنا عنه. إن استخدام أفكارنا «لفهم» الآخر هو أمر عديم الجدوى مثل محاولة استخدام شبكة الصيد ولكن لاصطياد الهواء. على النقيض، يستمر الحب في هدم الأفكار التي نحاول أن نحصر الآخر فيها. يكشف الحب حقيقة الآخر وراء أفكارنا ومعتقداتنا. عندما نصبح متآلفين مع أولئك الذين نهتم بهم، نبدأ في احترام قدرهم وغموضهم.

في وقت لاحق من الجلسة، الرجل الذي تخيل نساء أخريات خلال ممارسته للجنس قد تأثر لدرجة البكاء في لحظة من التأثر العاطفي معي، وقال: «إنه أمر غريب. هناك صمت بداخلي. ولا أعرف من أين تأتي هذه الدموع».

- هذا الصمت الخالي من الكلمات هو أنت.

- لم أشعر بهذا من قبل.

- هذا الشعور هو السكن، كأنك عدت إلى وطنك  
ويمكنك أخيرًا التوقف عن الترحال.

- بدأت أشك في حقيقة الشعور.

- العقل يشك في الواقع، لكنك دائمًا ستكون  
موجودًا تحت ذلك الصخب.

كانت حقيقة الصامته تكمن وراء معرفته الزائفة.  
جلسنا مع دموعه الصامته حتى قال: «لن أقول أي  
شيء».

- عيناك تخبرنا بما لا تستطيع شفئك قوله.

كشفت دموع هذا الرجل حقيقة وراء الكلمات،  
الأفكار والمسميات. وفي هذا الانفتاح بدأ يدرك أنه  
لم يكن أي من تلك الأفكار ولكنه هو الوعي الذي  
أدرك تلك الأفكار. ساعده العلاج على ملاحظة الفراغ  
بداخله، الذي لم يكن قد أدركه من قبل. كم هو محزون  
عندما يعمينا اليأس عن الإمكانيات الكامنة في أي  
إنسان. إذا فشلنا في التواصل مع المجهول، لن  
نكتشف أبدًا إمكانيات الشخص الآخر. فنفقد الأمل.

قالت أحد المعالجين تحت التدريب: «يقول أساتذتي  
في الكلية وفي عيادتنا إنه لا يمكن للناس الاستفادة  
من العلاج إذا كانوا كبارًا في السن أو يعانون من  
الخرف أو مرضى جدًا أو مضطربين جدًا أو إذا كانوا  
يتعاطون المخدرات والكحول. إذا طلب رجل مسن  
مساعدي، فمن المفترض أن أخبره أن العلاج لا يمكن  
أن يساعده». كانت كمن أعطي مسدسًا وطلب منه أن  
يضغط على الرناد، لتصبح قاتلة للأمل.

لا يستطيع المعالج أن يعرف مسبقًا ما إذا كان العلاج سيحسن من حياتنا. ولن يقرر الطبيب الجيد بناءً على إسقاطاته ولكن بناءً على استكشافاته. سيتحدث إلينا ليكشف ما لا يمكننا رؤيته في أنفسنا.

تذكرنا إميلي ديكنسون بالطبيعة الرقيقة للأمل: «الأمل هو شيء له ريش» ((47)) لا ينبغي أبدًا قتل هذا الشيء الهش الذي يُقي الناس على قيد الحياة. في العلاج النفسي لا نتقبل فقط ما يمكن للمريض رؤيته في نفسه بل وما لا يراه حتى الآن أيضًا. بهذه الطريقة، نمنحهم إيمانًا وأملًا.

المدمنون، المصابون بالفصام، المصابون باضطراب الشخصية الحدية، المصابون باضطرابات عقلية، هم تصنيفات وتشخيصات، ولكن من هم أولئك الأشخاص خلف تلك المسميات؟ المعالج لا يعالج التشخيص أبدًا ولكن يعالج القلب المكسور الذي تسبب في ذلك.

ذات مرة، هُرع أحد الأطباء المتدربين وهو في حالة من الذعر إلى إحدى زميلاتي وتوسل إليها أن تعيد امرأة إلى المستشفى. كانت المريضة، التي تعاني من اضطراب وسواس توهم المرض، قد طلبت من المتدرب أن يفحصها ثلاث مرات في هذا الأسبوع. أخبر المتدرب المريضة أنه سيفحصها للتأكد من أنها لم تكن تعاني من نوبة قلبية. فخرجت من مكتبه وهي نهكي.

اتصلت زميلتي بالمريضة ودعتها لحضور استشارة نفسية في المستشفى. تحدثت إلى المريضة ولاحظت حقيقة مهمة في ملفها: أن ابنها قد قُتل منذ عام.



فقالت للمريضة: «لم يدرك طبيبك أنك لا تعانين من نوبة قلبية بل من قلب منكسر». بدأت المريضة العلاج النفسي وحقت تقدماً سريعاً. مع رحيل ابنها، لم يكن لديها من تعطيه الحب والرعاية، لذلك أشبعت احتياجاتها «الوسواسية» من خلال التطوع في المستشفى، حيث قامت بتسليم الكتب، والقراءة والتحدث إلى المرضى. أصبح المرضى أبناءها، وأصبحت المستشفى منزلها، حتى ساعدتها المعالجة في إصلاح قلبها المكسور.

إن آخر ما نحتاج إليه هو معالج يرسخ اعتقادنا بأننا حالات ميؤوس منها. نحن بحاجة إلى طيار يوجهنا نحو أمل واقعي. حتى لو لم يتمكن المعالج من تقديم أعلى الآمال، فيمكنه على الأقل أن يوجهنا نحو إمكاناتنا.

عندما نفقد الأمل في أنفسنا، تعمينا الدفاعات النفسية التي لا نراها والأكاذيب التي لا يمكننا تحديدها. اليأس مهما كان مبرراً - فإنه يمثل رفضنا لاكتشاف الإمكانيات المدفونة تحت الأمراض. إن اكتشاف ذلك الجوهر الكامن هو فن وموهبة الإصغاء. يساعدنا المعالج على إيجاد طريق لإمكانيات جديدة. بغض النظر عن القيود التي نضعها لأنفسنا، فإنه يرى كيف يمكننا تجاوز هذه القيود. اليأس في هذه اللحظة ما هو إلا لمحة جزئية عن أنفسنا، أما البقية فهو حقيقتنا التي تعيش خارج دفاعاتنا. إيمان المعالج بنا يعني أنه يرى ما لا نراه: من نحن وراء الغمام الذي يحجب رؤيتنا.

يساعدنا العلاج النفسي على معرفة من نحن، السعة الموجودة خارج صورتنا الذاتية المزيفة. وبعد أن نتحرر من أوهامنا، فإننا نبصر حقيقتنا ونصفي إلى أعماقنا.

### ● بصيرة داخلية أم خارجية؟ ((48))

تختلف المعرفة العلائقية عن التفكير المعرفي. لذلك غالبًا ما يتساءل الناس عن قيمة البصيرة المعرفية ((49)). إذا كانت هذه الاستنتاجات الناتجة عن البصيرة المعرفية مفيدة للغاية، لكانت كتب المساعدة الذاتية قد عالجت العالم منذ زمن بعيد.

عندما يكون لدينا بصيرة عقلانية ((50)) فقط عن الآخرين، فإننا نتحدث عنهم كما لو كانوا أشياء. وهذا ليس علاجًا نفسيًا حقيقيًا، بل تشويشًا عما يمكن للعلاج النفسي الحقيقي أن يعالجه. ماذا لو دعانا الآخرين لتكوين هذا النوع من العلاقات المتباعدة؟

لقد لاحظت كيف كان رجل يعمل بائع هوى سابقًا يفصل نفسه عني داخل الجلسة العلاجية، فسألته عما شعر به تجاهي فجعله يرغب في إقامة حاجر بيننا. فأجاب: «لا أعرف».

- أنت تختبئ وراء هذه الجملة «لا أعرف»، وبذلك لن أتمكن أبدًا من التعرف عليك. ما المشاعر التي تشعر بها تجاهي والتي تجعلك تختبئ عني؟

- لا أعرف، أعني، يمكنني أن أقول أي شيء من أجلك.

- أجل، وبعد ذلك تصبح بائع هوى ولكن في السياق النفسي، كما لو كنت تقول بداخلك: ربما چون يود

سماع هذا أو الربط بين هذا وذاك، فسألني له رغبته.  
ثم سيصبح بيننا نفس العلاقة المدمرة الداعرة التي  
كنت فيها مع صديقتك. ما المشاعر التي جعلتك تهني  
هذا الحاجز بيننا؟

- هناك عدد من المشاعر، على ما أعتقد.

- لاحظ كيف أنك تتخذ موقف المراقب؟ أنت تجلس  
خارج هذه العلاقة تراقب التفاعل بيني وبين رجل يحمل  
اسمك. أنت خارج العلاج، تراقبه. لقد جعلك هذا  
سائحًا في الحياة، دائمًا ما تكون في الخارج وتنظر إلى  
الداخل.

فاغرورقت عيناه بالدموع.

- ما هي المشاعر التي تجعلك تختبئ خلف قناع  
المراقب المنفصل؟

- أعتقد أنني أفعل ذلك كثيرًا. أكون المراقب،  
القاضي.

هذا الرجل فصل نفسه عن كل من حوله حتى عن  
نفسه- وعاش حياته كمراقب منفصل. وبدلاً من أن  
يشعر بمشاعره، قضى حياته منفصلاً عنها. كرر  
تصورات الآخرون التي حكموا بها عليه ولكن دون  
جدوى. فاستبدل بصيرته الداخلية بـ «بصيرة خارجية»  
مستعارة.

نبدأ العلاج النفسي ونحن محملون ببصائر متنوعة  
اكتسبناها من الآباء والمعلمين والأصدقاء، وأفكار  
يمكنها أن تغطي على صوتنا الداخلي. وهذه البصيرة  
ليست تصورات تأتي من داخلنا ولكنها بصيرة خارجية،  
اكتسبناها من الخارج. عندما يهتم الآخرون بآرائهم

بدلاً من مشاعرنا، فإنهم يتجاهلون وجودنا ويختلقون التصورات. وإذا قمنا بالإصغاء إلى تصوراتهم، فلن نصغي إلى أنفسنا.

كيف يمكننا الإصغاء إلى أنفسنا بحيث تكون البصيرة الحقيقية ممكنة؟ نحن نسمع بآذاننا، ولكن هذا لا يكفي. نحن بحاجة إلى الإصغاء بكياننا كله. بهذا الانفتاح، نحن لا نفهم الحقيقة فقط؛ بل نعيشها مع تحمل ما نشعر به دون التسرع في الكلمات أو الصياغات المبكرة أو الأكاذيب الجديدة.

خلال الإصغاء إلى مشاعرنا، هل يمكننا تحمل رسائلها؟ عندما نتحمل مشاعرنا، نتحدث أخيراً من أعماقنا. يمكن تلخيص مهمتنا على النحو التالي: «استمع إلى ما وراء الأفكار، واستمع إلى ما لا يستمع إليه أولئك (الذين يعرفون كل شيء)».

● ما هو الارتباط في العلاج النفسي؟

لفهم العلاج النفسي، يجب أن نسأل عما يرتبط به المعالجون: قائمة الأعراض أو التشخيص أو اضطراب الشخصية؟

لا، يرتبط المعالجون بالشخص المختبى تحت الأعراض، الأعراض الناجمة عن الانفصال عن حياته الداخلية.

يشجعنا المعالجون على التراجع عن هذا الانفصال وتقبل مشاعرنا. عندما نستخدم الدفاعات النفسية على مر السنين، ننسى رغباتنا وشفقتنا. هذا هو لمن إهمال الذات، وهي عادة استخدمتها هذه السيدة، ذكرت خلافاً حدث بينها وبين صديقها ولكنها قالت:

«لا أريد النظر إلى الأمر».

- لديك مشكلة مع صديقك ولا تريد النظر إلى الأمر؟ هل هذه هي الطريقة التي تهملين بها نفسك؟
- لا أعتقد أن الأمر بهذه الأهمية.
- لا تعتقدين أنك مهمة؟ أنت تتجاهلين مشكلاتك ونفسك؟

خيم الحزن على وجهها وقالت: «أعلم ذلك».

- هل لاحظت كيف تدعينني لإهمالك أيضًا؟ عندما تجاهلت مشكلتك، طلبت مني أن أتجاهلك وقلت إنك لست مهمة. ويمكننا تجاهلك. لماذا؟

امتلات عيناها بالدموع. واعترفت: «أنا معتادة على ذلك. أفعل هذا مع الرجال دائمًا».

ننغمس في إهمال الذات ونُدعي أنه قوة، لكنه كراهية للذات. دعتنى هذه المرأة لكى أتجاهلها وأدمنت العلاقات المتجاهلة التي كانت تقيمها مع الرجال. حاولت أن تنسى ذاتها وطلبت مني أن أفعل الشيء نفسه. عندما رفضت التواطؤ مع جريمتها -إهمال الذات- أثيرت مشاعرها وتحدثت بنبرة صوت جديدة. لا يركز المعالجون على ما نقوله فقط، بل يركزون أيضًا على كيف نصغي لمشاعرنا قبل أن نتحدث. هل يمكننا تحمل مشاعرنا حتى يمتلئ كلامنا بما نشعر به داخلنا؟ عندما تحملت هذه المرأة ألم إهمالها لذاتها، نشأت بصيرتها: «أفعل هذا مع الرجال دائمًا».

● عندما نفعل بأنفسنا ما قد فعل بنا

عندما نذهب للعلاج النفسي، فإننا نذهب بتاريخ

معاناتنا - أحيانًا نعبر عنه بالكلمات وأحيانًا أخرى بالطرق التي نعامل بها أنفسنا. إذا آذانا الآخرون في الماضي، فإننا غالبًا ما نؤذي أنفسنا اليوم بطرق خفية، ما يديم معاناتنا في الوقت الحاضر.

يرى المعالج أساليبنا الخفية من إيذاء الذات، ولكنه لا يذهب في رحلة إلى الماضي بل يوضح لنا كيف أننا نؤذي أنفسنا في الوقت الحاضر. في المقتطف التالي من لقائنا الأول، قالت امرأة إنها تأثرت بما قلته لها.

سألتها: «بماذا شعرت عندما سمحت لي بمساعدتك؟ لقد خرجت للتو من مخبثك».

تنهدت ثم قالت: «كنت أخشى أن أبدأ في البكاء».

- ولم لا؟ أليس من الأفضل أن تبكي بدلًا من أن تكوني قلقة؟

- أجل. كان الأمر مؤثرًا بالنسبة لي، في تلك اللحظة كنت أفكر في أنني لم أقابل من قبل رجلًا يسمعي».

- هل أنت على استعداد لأن تسمحي لي بسماع دموعك؟

- أنا لن أبكي مجددًا.

عندما يرى المعالجون كيف نرفض مشاعرنا، فإنهم يعلقون على القسوة التي نعامل بها أنفسنا، القسوة التي لا نراها نحن. لا يشتركون معنا في هذا الرفض ولا يحكمون علينا بناء عليها. بل يوضحون بتراحم كيف أننا نتسبب في معاناتنا.

- هل تريد أن تظلي قلقة بدلًا من ذلك؟ لماذا أنت قاسية جدًا على دموعك؟ ألا تستحق الحب أيضًا؟ إلى متى سترفضين دموعك؟ متى ستسمحين

لها بالعودة إلى البيت؟ لا بد أنها تشعر بالبرد في الخارج. إلى متى ستركين دموعك تعاني في الخارج قبل أن تسمحى لها بالدخول؟ لا داعي لأن تقلقي إذا كنت سأرفضك. علينا أن نقلق بشأن رفضك لنفسك ولدموعك.

- كنت أفكر في أنه علينا أن نتحدث عن شيء مهم بدلاً من البكاء.

- أنت تفكرين في أنه يجب علينا أن نقطع الحديث عن دموعك وأن نتجاهلها، لكنني أعلم أنك لم تأتي إلى هنا لكي تتجاهلي ألمك.

ظهر الحزن على وجهها.

- اسمحي للآلم أن يعبر من خلالك.

- أخشى ألا تنتهي الدموع أبداً عندما أبدأ في البكاء.

- عندما لا تسمحين للبكاء بأن يبدأ، لن ينتهي البكاء أبداً. لهذا السبب عليك أن تسمحى لدموعك بالخروج حتى تتمكن أخيراً من التوقف ويمكن لآلمك أن ينتهي.

- قد أسمع لنفسى بالبكاء، ولكنى أقاطعها؛ أوقفها.

- أنت تقاطعين دموعك. وتقاطعين نفسك. وترفضين نفسك ودموعك. أليس من المحزن أن ترفضى نفسك بهذه الطريقة؟ لماذا تطيلين أمد معاناتك؟ لماذا ترفضين ألمك؟ متى ستعود الفتاة الحزينة إلى ذراعيك؟ اسمحي لدموعك بأن تنهمر.

هكت لعدة دقائق.

- الفكرة التي أفكر فيها الآن هي: يا إلهي أنا أجلس بطريقة سلبية وأهكي!

- وهناك المريد من الالكم. لا تعاقبي نفسك؛ لا تنتقديها، اسمحي للالكم بأن يخرج. ليس عليك أن تكبته بعد الآن. لديك القدرة على السماح لقلبك بأن يشفى، هذا كل ما في الأمر. هناك المريد إذا أردت ذلك. الكثير من الالكم. الكثير من المعاناة. اسمحي لها بالخروج. لهذا أتيت إلى هنا.

- أنا أشعر بالخزي.

- هذا محزن للغاية عندما تشعرين بألم شديد، تصفعين نفسك بالكلمات. أرجوك لا تؤذي نفسك بهذا الشكل. لقد عانيت الكثير بالفعل. لا نريد أن نزيد من معاناتك. هذا ليس وقت الشعور بالخزي من نفسك؛ هذا هو الوقت المناسب للتعاطف مع ألك. هذا ليس وقت القسوة على نفسك. أنت لست بحاجة إلى المريد من المعاناة. كم هو محزن أن تعاقبي نفسك لأنك كشفت عن ألك وحزنك. لا تكبتي مشاعرك.

- دائمًا ما أفعل ذلك.

- دائمًا ما تعاقبين نفسك إذا اقتربت من شخص آخر؟

- منذ صغري وأنا أسمع أنني أفعل كل شيء سيئ. حساسة جدًا. أبالغ في الأمر. أخلق الأمور...

- عاقبك لأنك كشفت عن ألك.

- عاقبوني على كل شيء. حتى على الفرح.

- لقد عوقبت لمجرد أنك مفعمة بالمشاعر.

- ...



- انطلقني وابكي. لا مانع من أن تكوني مفعمة بالحياة والمشاعر الآن. اسمحى لنفسك بأن تكون مفعمة بالحياة. من الذي حكم عليك لكونك مفعمة بالمشاعر؟

- أمي وأبي. كلاهما.

- هل هذا هو المكان الذي تعلمت فيه أن تعاقبي نفسك لكونك مفعمة بالمشاعر؟  
- هذا ما حدث.

لم تكن بحاجة لأن تخبرني بتاريخها من الإهمال، أظهرت هذا من خلال تجاهلها ورفضها لمشاعرها. في البداية كان عليّ مساعدتها لملاحظة عادة إهمال الذات والتخلي عنها، هذا ما سيجعل الحزن والألم سبباً في تعاقبها. ثم يمكننا مواجهة المشاعر تجاه والديها المسيئين، خاصة الغضب الذي قلبته على نفسها. كانت دائماً تراهما جيدين ولكي تحافظ على هذه الصورة التي تراهم بها اعتبرت نفسها أنها هي السيئة. من خلال هذا العنف المأساوي تجاه نفسها، كشفت عن الحب الذي طالما شعرت به تجاههما ولكن على حساب عافيتها النفسية.

بمجرد أن واجهت هذه المشاعر بعمق، قلت حدة اكتئابها للمرة الأولى. وعندما تخلت عن إهمالها لذاتها، ازداد تعاطفها مع نفسها؛ تعاطف امتد ليس فقط إلى نفسها، ولكن إلى والديها ابنها خصوصاً. في أعماق مشاعرها، تلاشت أحكام الماضي وأفكاره وإهاناته. أدركت أنها كانت أعظم من سوء فهم والديها. والآن تسمح لوالديها بأن يكون لديهما

مشكلاتهما، دون أن تجعل مشكلاتهما سجنًا لها.

### ● الأكاذيب التي نقولها تقودنا إلى الفشل

«العلاج النفسي هراء». هكذا بدأ رجل استشارته معي. كان قد خضع للعلاج النفسي لمدة ثلاثين عامًا لكن دون جدوى. وبعد ماراتون من الفشل، أحاله معالجه إليّ للاستشارة. قال المريض إنه جاء لأن معالجه أرسله، وأضاف: «أنا أشك أنه يمكنك فعل أي شيء». عندما كنا نكتشف أسباب الفشل السابق، قال إنه كان قد يأس من العلاج بنسبة 99 بالمئة. عندما سألته عن سبب مجيئه، قال: «إن ينبوع الأمل لا ينضب أبدًا». فسألته كيف استشعرت هذا الأمل. قال: «لم أستشعره». ثم أخبرني أن العلاج والمعالجون كانوا هراء. وفي هذه الأثناء، قال: «أنا في سجن، أنتظر الموت».

بدأت عباراته المتناقضة تبدو منطقية لأنني أدركت أنه على الرغم من أنه جاء للمساعدة، فقد اتخذ موقفًا سلبيًا طويلة حياته، وانتظر أن يتم إنقاذه من قبل أصدقائه وصديقاته ومعالجيه. وبتخاذله لهذا الموقف السلبي، كان يطلب من الآخرين التعبير عن الأمل والرغبة وتحمل المسؤولية بدلًا منه. وعندما حاولوا فعل ذلك، عارضهم وجادلهم وهرمهم. بدلًا من أن يعبر عن أمله ورغبته، كان عليّ أن أعكس افتقاده للأمل والرغبة. يوضح المقتطف التالي كيف يمكننا قول الحقيقة وتقبلها.

بدأ الجلسة بالتعبير عن ازدرائه لي كمعالج من ضمن «المعالجين الهراء» الذي لن يفيد به أي شيء. إلا

أنه من ناحية أخرى، أراد المساعدة. ونظرًا لأنه كان يخشى أنه إذا وثق بي، أن أقلل من قيمته، فقلل من قيمتي ومن نفسه عوضًا عن ذلك. على سبيل المثال، وصف نفسه بأنه عاجز، ميؤوس منه، عديم القيمة، وقبيح.

سألته: «هل يمكن أن يكون هذا النقد الذاتي شكلًا من أشكال العنف تجاه نفسك؟» اغرورقت عيناه بالدموع ثم قال: «لم أفكر في ذلك من قبل». على الرغم من أنه قضى حياته في مهاجمة نفسه، لم يفكر أبدًا في الأمر على أنه عنف تجاه نفسه. لقد تفاجأ عندما رأى الأمر للمرة الأولى بهذا الشكل. الاعتراف بقسوته تجاه نفسه سمح له بالتعاطف مع الذات لجوء من الثانية.

- إن ازدراءك لي ليس أمرًا شخصيًا، ولكنها كانت طريقتك لتظهر لي كيف أنك تظهر الازدراء لنفسك.

فبكى مرة أخرى. بعد أن شعر بهذا الحزن بسبب العنف الذي يمارسه تجاه نفسه، هاجم نفسه مجددًا وبشدة، مبررًا لكل إهانة قد قالها. وكل تعليق كنت أدلي به كان يرمي به جانبًا كأنما لا قيمة له.

في النهاية، قال: «أشعر بالرغبة في الاستسلام».

- إذا كنت تصدق ما تقوله وتعتقد أنك قبيح ويائس، فمن المنطقي أن ترغب في الاستسلام.

فقال بشكل قاطع: «العلاج لن يساعدي، ولكن هناك دائمًا خطأ من الأمل».

- أنت لا تبدو متفائلًا.

- هناك أمل في الأمل.

- يبدو أنك مقتنع بأنك على حق. إذا كنت كذلك، فإن أفضل شيء تفعله هو التخلي عن الأمل وانتظار النهاية.

- نعم، ربما، لكنني أعني أنها واحدة من الأكواب الوحيدة في المدينة، لذلك أذهب إلى العلاج النفسي. ما الذي سأخسره غير المال؟

- أنت تطلب من نفسك أن تفعل شيئًا لا تعتقد أنه سيساعدك. لماذا تضيع أموالك؟

- ربما أنني مع المعالج الخطأ.

- يمكنك دائمًا البحث عن معالج آخر.

- البحث لا يفيد. فلا يوجد أحد مناسب.

- ولماذا تبحث؟

- هناك القليل من الأمل.

- لا يبدو أنك متفائل.

- أنا لست مدركًا لذلك. أتمنى أن يكون هناك أمل.

- بطريقة ما، العلاج قد فشل قبل أن يبدأ.

- من المحتمل. أجل.

- لا بأس. فأنا لا يمكنني النجاح مع الجميع.

- هل سيساعدني في ذلك قراءة كتبك؟

- وماذا عن الاستسلام. إذا كنت قد فقدت الأمل في

نفسك بالفعل، فلماذا تحاول؟

قال بشكل سلبي: «لم أفقد الأمل بالكامل. ورجاء لا

تسألني كيف أشعر حيال ذلك. لا أعلم.

- هل أنت متأكد من أنك لم تفقد الأمل؟

- أنا متأكد بنسبة 99% أنني فقدت الأمل.

- يمكنني قبول ذلك. لا بد أن لديك أسبابًا قوية لتفقد الأمل. ليس لدي الحق في أن أجادل في شيء قد فكرت فيه مليًا. يدرك الأشخاص الذين لديهم تجارب معينة أن عليهم قبول مصيرهم. ربما لم يعد الآن وقت الأمل. ربما كان وقت الأمل في الماضي.

- أنا لا أعرف ما الذي تقصده. ربما تقول إنه لا يوجد أمل ولم لا تفقد الأمل وتتوقف عن الذهاب إلى العلاج. وربما لا تقول ذلك.

- منذ أن فقدت الأمل بنسبة 99%... فقاطعني: «هل تمثل دور الشيطان؟»

- لا. أنا فقط أمثل الواقع. إذا كنت قد فقدت الأمل بنسبة 99% وتنتظر أن يتحمل المعالجون المسؤولية عنك لكي تصبح أفضل، فأنت تضيع وقتك.

كان يعتقد أنني كنت أحاول خداعه. لم يدرك كيف أن الأكاذيب التي قالها لنفسه هي التي كانت تخدعه لمدة ثلاثين عامًا.

- لقد كنت أفعل هذا لمدة ثلاثين عامًا.

- لقد فعلت هذا لمدة ثلاثين عامًا. أيًا كان ما فعلته، لم يؤد إلى تغيير. وإذا استمرت في القيام بذلك، فلن يحدث شيء. ستحتاج فعل شيء مختلف. إذا كنت قد فقدت الأمل بنسبة 99% وتنتظر المعالج أن يتولى مسؤولية ذلك، فهذا لن يجدي.

تنهد ثم قال: «إذن أنت تقول إذا كنت قد فقدت الأمل بنسبة 99%، فليس من الحكمة الذهاب إلى العلاج.

- صحيح.

- ربما يجب أن أتوقف تمامًا. كل ما أحتاجه هو بعض الأدوية لكي أشعر بتحسّن. أعتقد أنني كنت أتمنى أن تقنعني بخلاف ذلك.

كان يأمل أن أجادل أكاذيبه، ليكون الصراع بيني وبينه. بدلًا من ذلك، كان عليّ أن أقول الحقيقة، وحينها يكون الصراع بين أكاذيبه وبين الواقع.

- لقد مرت ثلاثون عامًا من العلاج النفسي مع معالجيّين يحاولون إقناعك. إذا كنت قد فقدت الأمل بنسبة 99%، فلا بد أن لديك أسبابًا قوية. العلاج النفسي لا يعمل في ظل هذه الظروف. إذا كنت تنتظر من المعالج أن يجعلك تشعر بالأمل، فلن ينجح ذلك.

- هل يمكنك أن تسكهن كيف يمكن أن يكون لديّ أمل؟

- أنت وحدك الذي يمكنك معرفة ذلك. لا بد أنه كانت هناك لحظة في حياتك كنت تشعر بالأمل وأخرى عندما فقدت الأمل. لا بد أن هناك شيئًا ما كان محطّمًا بما يكفي لدرجة أنك انقلبت على الأمل.

- كان الأمر تدريجيًا.

- هذا يحدث مع الناس.

جلس معتدلاً، فأكملت: «أحاول أن أعطيك ملاحظات صادقة. أنت لا تريد أن تقضي عشر سنوات أخرى بلا جدوى. العلاج النفسي لا يساعد الجميع.

- ماذا يفعل المرء إذا لم يساعده العلاج؟

- هذا سؤال عليك مواجهته. ربما عليك استخدام

الدواء لترى ما قد يقدمه.

- إذا عالجت ركبتي ومارست التمارين بانتظام لإنتاج الإندورفين، يمكنك أن أجِد طريقة للخروج من ذلك.

- التمرين جيد.

- الطريقة الأخرى هي أن أفعلها حتى أفعلها.

- الناس يفعلون ذلك أيضًا.

- يقولون إن عليك أن تفعل ما تستمتع به، لكنني لا أستمتع بفعل أي شيء. لذلك أنت تقول إن العلاج النفسي لن يفيدني بأي شيء.

لقد كان مخطئًا باعتقاده أن العلاج لن يفيدني بأي شيء. في الحقيقة، إن استراتيجياته في الاستسلام واتخاذ موقف سلبي، وكونه متحديًا هي التي لن تفيدني بأي شيء. لقد كان محقًا. الأكاذيب التي قالها لنفسه لم تساعد.

- لقد حاولت الاستسلام لمدة ثلاثين عامًا، وأنت تقدم لي الدليل: ثلاثون عامًا بدون أية نتائج. الطريقة التي تتعامل بها مع العلاج لن تجدي نفعًا. إذا كنت تريد نتيجة مختلفة، فأنت بحاجة إلى القيام بشيء مختلف. أنت وحدك من يعرف ما يمكنك القيام به بشكل مختلف للحصول على نتيجة مختلفة. ربما لا يوجد شيء يمكنك فعله. أنت فقط من تعرف.

- أنت ترمي الكرة في ملعبى. أنا عاجز إلى حد كبير.

- إذا كنت عاجزًا، فعلينا أن نقبل أنه لا يمكنك فعل أي شيء. يعاني بعض الأشخاص من إعاقة جسدية أو نفسية، وإذا كان الأمر كذلك بالنسبة لك، عليك أن تقبل بحياة مشلولة.

- أنت صادق للغاية، أليس كذلك؟

- أجل. هناك أناس مشلولون. إذا كانت لديك إعاقات حقيقية، فستعيش حياة مشلولة. مرة أخرى، لا أعرف. أنت فقط من يمكنه معرفة التغييرات التي يمكنك القيام بها، إن وجدت.

- الشيء الوحيد الذي يمكنني رؤيته هو رؤية معالج آخر.

كان يعتقد أنه بحاجة إلى تغيير المعالجات في حين أنه كان يحتاج إلى تغيير الطريقة التي يتعامل بها مع العلاج. كان يعتقد أنه يجب أن يتوقف عن العلاج في حين أنه يحتاج إلى بدء العلاج. في الواقع، كان قد انغمس في تدمير الذات لمدة ثلاثين عامًا وأطلق عليه اسم «العلاج النفسي».

- ستكون فقط في انتظار معالج آخر يفعل ما لا يمكن لمعالج أن يفعله. وكما قلت، ستكون عاجزًا ينتظر من المعالج أن ينقذه. لقد جربت ذلك لمدة ثلاثين عامًا. لا أستطيع أن أرى سبب حاجتك إلى المزيد من الأدلة.

- أنت لا تمثل دور الشيطان؟

- هذه حقائق. لقد حاولت أن تكون عاجزًا. وقد ساعدك ذلك فقط على أن تكون أفضل في أن تكون عاجزًا. لماذا تدفع المال لتزداد سوءًا؟ أنت تعرف بالفعل كيف تكون عاجزًا. لست بحاجة إلى أن تدفع لمعالج للقيام بذلك.

- أنت تقول استسلم.

- لقد عشت حياة مؤلمة ومن المؤلم جدًا الاستسلام.



أنت تشعر بالآلم والحزن على كراهيتك لذاتك. من ناحية أخرى، أنت تريد الاستسلام، لجعل الآخرين يتحملون المسؤولية. ما أشهر إليه أنه إذا كنت ترغب في استمرار أن يتحمل الناس المسؤولية، فسوف تدفع الكثير من المال لترداد الأمور سوءًا.

- ربما ينبغي أن أجرب محاولة التحسن.

- هناك دائمًا هذا الخيار.

- إذا كنت أرغب في التحسن، فقد أكون قادرًا على التحسن.

قدم هنا رغبة افتراضية في التحسن كبديل لرغبة حقيقية في العمل داخل العلاج.

- ربما، ولكن عليك أن ترغب في ذلك. إذا كنت نريده 1%، ستحصل على نتيجة 1%.

- كيف يمكن للمرء أن يصل إلى مرحلة أنه يرغب في ذلك؟

- أنت تخبرني بأنك لم تكن سعيدًا بنتيجة 1%. أنت تعلم أنه هراء، وأنت لا تحب الهراء. ماذا يمكنك أن تمنح نفسك في الوقت المتبقي في حياتك؟ مدة العلاج خمسون دقيقة فقط في الأسبوع، وبقية الوقت يكون لك. العامل الرئيس في العلاج هو المريض. المعالج ليس سوى نسبة ضئيلة.

- افتراضيًا، أنت تقول إنني أضيع وقتي.

- إذا كنت ستقوم به بهذه الطريقة، فأنت تعلم بالفعل أنه مضحكة لوقتك وأمرالك. لقد أخبرتني أنك أهدرت وقتك. التعامل مع العلاج بهذه الطريقة لا يجدي.

لقد كنت تتعامل معه بطريقة تضمن عدم نجاحها. هذا الكثير من المال لتنفقه في العلاج بطريقة ستمنحك نتيجة سيئة.

- نعم. حسنًا، هل لي أن أخبر معالجي بأنك قلت إن العلاج هو مضیعة للوقت؟

مرة أخرى، یعتقد أن العلاج مضیعة للوقت في حين أن سلوكيات التدمير الذاتي التي يقوم بها تدمر حياته. - يمكنك أن تخبره بأن العلاج مضیعة للوقت إذا تعاملت مع العلاج بهذه الطريقة: إنه 99% میؤوس منه وأنت تنتظر حتى يتم إنقاذك. الأمر لا يبدو منطقیًا.

- قلت إنه میؤوس منه. وإني أهدر أموالی. لماذا؟  
- أنت تريد أن تتحسن. جزء منك يريد أن یرج من السجن، لكن جزءًا آخر منك سعيد بهذا السجن ويريد البقاء فيه حتى الموت. وطالما أنك سعيد هناك، فستبقى هناك.

- ماذا تقترح للخروج من السجن؟ كيف أغير ما أريد؟

- لماذا یجب أن تغير ما تريده؟  
- لا أريد أن أكون هكذا.

- ربما لم یحن الوقت للتخلي عن هذه القصة. أنت متمسك بها، لا بد أن هناك سببًا قويًا. لماذا تجعل نفسك تريد ما لا تريده؟

- أنا لا أريد أن أريد ذلك.

في حين أن هذا صحيح، فقد أمضى الثلاثين عامًا

الماضية في معارضة العلاج. علينا أن نساعدته ليرى أنه يريد أن يُصحّح العلاج ويريد أن يكون عاجزًا في العلاج. كلاهما صحيح.

- إذا قبلناك اليوم كما أنت بنسبة 100%: لقد استسلمت، ولا تعتقد أن هناك أملًا. هذا هو الشخص الذي أجلس معه الآن. هل يمكننا تقبل الواقع؟

- ربما أنا على كرسي متحرك، لكنك لا تعرف أبدًا ما إذا كان هناك علاج لهذا المرض. قد أكون على كرسي متحرك إلى الأبد. لكنني لا أريد أن أفقد فرصة التخلص من هذا الكرسي المتحرك.

- علينا أن نقبل أن جزءًا كبيرًا منك يريد أن يكون على كرسي متحرك.

- أجل.

- لاحظ ذلك، اقبل ذلك، اسمع له بأن يحدث، دون الحاجة إلى التغيير، دون الحاجة إلى شرح ذلك، دون الحاجة إلى دفع نفسك له لفعل أي شيء مختلف.

- أعتقد أنك قابلت حالات ميؤوسًا منها من قبل.

- أجل.

- كم نسبتهم؟

- صغيرة.

- فقط تركهم يرحلون؟ رائع!

- عليّ أن أقبل الحقائق. إذا كنت تعتقد أنك ميؤوس منك، فأنا يجب أن أقبّل تقييمك. لديك جزأين في شخصيتك: أنت تتوق للتغيير وتعتقد أنك ميؤوس منك وعاجز في نفس الوقت. كلتا القوتين تعيشان بداخلك،

وعلى الرغم من ذلك فإن اليأس هو الذي انتصر. علينا أن نقبل أنك تشعر بالعجز واليأس وتقبل ذلك. هذه حقائق.

- أنا لا أريد أن أقبل ذلك. لا أريد أن أقبل هذه الحقائق. أنا أرغب في المقاومة عندما أسمعك تقول هذا.

- كيف تشعر تجاه هذه المقاومة؟

- لا أعلم. لدي بعض السيطرة، وعندما تقول إنني ميؤوس منه، فإني لا أصدق ذلك. لقد عشت حياة مؤلمة، لكن يمكنني تغيير أجلي إذا أردت ذلك، بدلًا من التدهور والموت. أنا أختلف معك. أنا لست مستعدًا للاستسلام.

- مستعد لشيء آخر؟

- أنا على استعداد للتعرف على العنف الذي أفعله لنفسي، وملاحظته في كل مرة أقوم فيها بذلك. لا أريد أن أكون على ما أنا عليه الآن. أريد أن أريد شيئًا. ولا أعتقد أنني يائس بنسبة 99%». ثم اعتدل في جلسته.

- ربما يكون ذلك ممكنًا.

وكررتها: «ربما يكون ذلك ممكنًا».

- أنا فقط بحاجة إلى الضغط على زر الإشعال الذاتي حتى يشتعل الفرن.

- يجب أن يشتعل الفرن الذي بداخلك. لطالما كنت تنتظر أن يشتعل الفرن بداخل الآخرين. هذا التشبيه عظيم جدًا. ونادرًا ما سمعته يقال بهذا الشكل الجميل للغاية. تنتظر أن يكون أحدهم هو الفرن، بينما أنت

هو الفرن نفسه. وكل ما تحتاجه هو ضغط زر الإشعال الذاتي.

- أعتقد أنه ما زال قابلاً للإشعال. أعتقد أن الفرن لم يتوقف عن العمل.

- لا. يمكن إشعال الفرن. إذا لم تشعل الفرن، سيتوقف إلى الأبد. هل تريد أن تضيء هذه الشعلة بداخلك؟

- أتمنى أن يكون لدي الرغبة في إشعال هذه الشعلة بداخلي.

- هذا لن يكون كافياً.

- عليّ أن أضغط زر الإشعال الذاتي.

قلت له بإصرار: «مجرد تمنّي الرغبة لن يكون كافياً.

- قد لا يعمل الفرن بكامل طاقته لأنه فرن قديم، لكنه قد يكون شبه مشتعّل.

- حتى الفرن القديم يمكنه تدفئة المنزل.

- الأمر مضحك، لكن صورتك الكثيبة عن حياتي جعلتني أرغب في المقاومة «إنه مخطئ». بدأ في البكاء ثم تمالك نفسه وقال: «ما زال لدي بعض السيطرة على نفسي، لا أستطيع أن أعيش حياتي وأنا منحني الرأس وأبقى في السجن». بكى مجدداً ثم توقف وتحول: «أنت تمثل دور الشيطان؟»

- أنا كنت أقول الحقيقة ببساطة، وحقيقة ما تفعله كثيبة.

بكى وقال: «من الصعب أن أكون إيجابياً وقد كنت سلبياً طوال حياتي.

- أجل إنه كذلك. ولقد لاحظنا أنه من الصعب أن تكون إيجابيًا تجاه نفسك. كونك سلبيًا تجاه نفسك كان شكلًا بطيئًا من أشكال الانتحار، وقتل نفسك شيئًا فشيئًا. الآن نحن نعلم أنك تريد شيئًا ما.

- يمكنني التراجع بسهولة.

- قطعًا. الاختيار دائمًا موجود. يمكنك دائمًا اختيار طريق كراهية الذات.

سكت قليلًا ثم قال: «لدي دائمًا الخيار. الاستعداد لبدء الموت أو الاستعداد لبدء الحياة. ما أسهل الكلام فهو لا يكلف شيئًا.

- أجل إنه كذلك.

- وأعتقد أنك تفكر أنني إذا تواصلت مع مشاعري، فسوف يحررني ذلك.

بدلًا من التركيز على ما كان في قلبه، بدأ في تخمين ما كان يدور في ذهنه. هكذا كان يتجنب مواجهة ما في قلبه.

- من الذي فكر في ذلك؟

- أنا.

- هل تريد أن تتواصل مع مشاعرك؟

- أجل.

- هل تشعر بمزيد من الحرية؟

- أجل. حقيقة أنني أريد حتى السيطرة...

- هذا مهم جدًا. تريد مواجهة مشاعرك من أجلك.

من الخطير بالنسبة لك أن تمتلك رغبة إيجابية لنفسك. لذلك تنسبها إليّ. يخيفك أن تقول إنك تريد

أن تتحرر. هذا مهم جدًا. أنت خائف من القبح بداخلك، لكنك تخاف أكثر من الجمال الموجود بداخلك، ومن رغبتك في الصحة ولكل ما هو جيد بداخلك، لذلك تحاول أن تضع كل ذلك بداخلي. لقد انفصلت عن الجمال، ووضعت بداخلي، ثم اعتبرت نفسك قبيحًا. علينا أن نعيد لك الرغبة الصحية، ليصبح كل شيء بداخلك أنت.

سكت قليلًا ثم قال: «لم أفكر في الأمر بهذه الطريقة أبدًا».

- ما الذي تشعر به وأنت تمتلك تلك الرغبة؟

- أفكر في أغنية راي ستيفنز: (كل شيء جميل) ربما هو حلم بعيد المنال.

اغرورقت عيناه بالدموع.

- أنت متأثر بشدة.

- أجل. أنا متعب وأشعر بالألم في معدتي، لكن لدي إمكانية وجود منظور مختلف.

- يمكنك أن تشعل الفرن. اختيار الحياة بدلًا من التدهور ولعب دور الميت.

قام بتغيير الموضوع وتحدث عن صديقه، قائلاً: «أعتقد أن تلك الفتاة كاذبة فظيعة».

- يمكن أن تكون كذلك، لكنني أتساءل: بما أننا نتأمل في هذه الجلسة، كيف كنت تكذب على نفسك؟ الأكاذيب التي تقولها لنفسك أخطر بكثير من أي أكاذيب يمكن أن تخبرك بها صديقتك.

- من المبالغة أن أقول إنني منقر جسدًا. هذا مبالغ

فيه قليلًا. إنها كذبة أن أقول إنه ليس لدي أي سيطرة على الإطلاق على أي شيء. إنها كذبة أن أقول إنه ليس لدي خيار سوى التدهور ولعب دور الميت وأن أكون ميتًا. إنها كذبة أن كل الناس لا تهتم. بعضهم يهتم.

- من هو أقل شخص اهتم بك؟

كان مذهولًا ومرتبكًا. ثم وجهت إصبعي إليه.

- أوه. أنا. لم يخطر ببالي ذلك.

- ما هي الطرق التي جعلتك أقل اهتمامًا بنفسك؟

- بالتراجع إلى الظل. بامتلاك مثل هذه الصورة

السيئة عن نفسي، ولكن الأهم من ذلك كله، ذلك

الواهل المستمر من الجمل السلبية: أنت عديم القيمة.

أنت ميؤوس منك. أنت لست كفؤًا. هذه أكاذيب أقولها

لنفسي. وكما أطلقت عليها أنت، كوني عنيفًا مع

نفسي. يمكنني التحكم في هذه المفاهيم وتشكيلها

بأي طريقة أريدها. إذا كنت أعتقد أنني لست كفؤًا،

فيمكنني المحاولة أن أكون كفؤًا بطريقة ما.

- مع اقترابنا من الانتهاء، ما هو شعورك؟

- چون، أنا أشعر بتحسن كبير. في الواقع، أنا

أفضل بكثير. وبدأت أشعر بتحسن بعد أن قلت (دعنا

نواجه الأمر. أنت مشلول) فأردت أن أقاوم. بكل مرة

أخرى، ثم أكمل: «ربما تحررت عاطفيًا وكنت حزينًا.

ربما عندما قلت (أنت حالة ميؤوس منها. هناك

معاقون نفسانيون). يمكنني المقاومة إذا كنت أرغب

في ذلك». وانفجر في البكاء مرة أخرى. ثم أكمل:

«يمكنني أن أقاوم». وكل مرة أخرى.



- يمكنك المقاومة من أجلك، من أجل حياتك.

- أجل. لا أعرف ما الخطأ الذي حدث في حياتي.

- لقد ارتكبت خطأ جسيمًا في حق نفسك، ويمكنك تغيير ذلك. لا أعرف ما هو الخطأ الذي حدث لك، ولكنك ارتكبت خطأ جسيمًا في حق نفسك ويمكنك تغيير ذلك.

- في كل مرة يخطر ببالي فكرة -ما يقرب من 100% من الوقت- سأفكر في العنف الذي أقوم به تجاه نفسي وكيف أنني ظلمت نفسي. شكرًا لك يا جون.

باختباره لمشاعر الحزن والذنب على الطرق التي كان يخرب بها ذاته، بدأ ينقلب على دفاعات التدمير الذاتي التي كان يقوم بها. لقد أدرك أنه كان في صراع مع الواقع، وليس معي. لم يدرك أن تخريب الذات سيدمر أي علاج نفسي، ويحوّله إلى هراء. لقد رأى حياته البائسة ولكنه لم ير كيف أنه هو الذي صنعها. كان يعتقد أن الآخرين لم يهتموا به في حين أنه لم يهتم بنفسه. كان يعتقد أن الآخرين كذبوا عليه في حين أنه هو الذي كذب على نفسه. فاكشف أنه كان أعظم من أكاذيبه.

● ستكون دائمًا أعظم من فهمنا

إن الحقيقة محيط، والفرضية ما هي إلا مجرد فئجان. نحن لا ندرك أن من نحبه سيظلون غامضين بالنسبة لنا، حتى لو مر علينا عشرات السنين معًا. أحيانًا هم أناس سنظل نتعرف عليهم دائمًا. ووراء معتقداتنا يكمن هذا الشخص المجهول، الذي لا يمكن اختراقه بأي أفكار ولكن يمكن تقبله وبالتالي:

«يمكن الاحساس به». كل شخص سيكون دائمًا أعظم من الفرضيات التي في رؤوسنا.

لم نعد نقف فوق الآخرين كنوع من التعالي و«الفوقية». نحن نقف تحت واقع أكبر، في موضع ذكرنا به هايدجر وهو الفهم الحقيقي ((51)). ربما لا يتعلق الأمر برؤية الآخرين بشكل أعمق، بل بأن نرى بشكل أعمق من داخل أنفسنا، من ذلك الحيز الذي تنشأ فيه المعرفة.

اللقاء هو أن تضع نفسك مكان الشخص الآخر. ستواجه شخص مثلك، لأنه لا يوجد شخص غريب عنا، وستواجه شخص ليس مثلنا، لأن كل شخص فريد من نوعه. كل شخص هو مركز الكون. ونحن أيضًا كذلك. هناك العديد من المراكز ((52)).

الارتباط يصل إلى جوهر الشخص تحت أي ظروف. نفتح أنفسنا لمن يحاول الوصول إلينا ولمن نحاول الوصول إليه. أو نطلب من هذا الشخص أن يتناسب مع تصوراتنا المسبقة. ومع ذلك، تبين لنا التجربة أن الناس لم يخلقوا لتأكيد فرضياتنا بل لمناقضتها. إذا حاولنا أن نلائم الناس مع معتقداتنا، فلن نجد جوهرهم أبدًا. طالما أننا نحجب التصورات التي في أذهاننا، فلن نستمتع أبدًا بمفاجأة لقاء الشخص الذي يقف خلف تلك التصورات.

يمكننا حبس الناس في تاريخهم وفي مطالبنا. ثم يصبح جوهرهم الهد التي تمسح على جبهتنا، في انتظار أن نستيقظ من غيبوتنا المتعمدة. إذا كنا محظوظين، فإن الاختلافات مع الآخرين توقظنا. تفتح أعيننا،

فنميز الآخرين شيئًا فشيئًا، ونحاول التعرف عليهم بشكل كامل. ولكن كما قال هيراقليطس: نحن «لا نستطيع أن نكتشف حدود الروح على الرغم من السهر في كل طريق إليها: فأساسها عميق للغاية» ((53)). فكل شخص مجهول.

كل منا هو وعي غامض دون مساحة، موقع، ذاكرة أو رغبة، هو الانفتاح الصامت. الفرضية -مهما كانت رائعة- هي مجرد إصبع يشير إلينا. وعندما نمنع الاختيار بين تقبل الناس أو أفكارنا عنهم، يجب علينا دائمًا اختيار الناس.

ثم سيتوسع تفكيرنا لاستيعاب ذلك. هل نحن معروفون؟ لا، لكن يمكن تقبلنا. هذا ما نعيش فيه: التقبل.

(1) Sigmund Freud to C. J. Jung, 1906, in The Freud/Jung Letters (Princeton, NJ: Princeton University Press, 1994). «Psychoanalysis Is in Essence a Cure through Love».

(2) Jeff Foster, Falling in Love with Where You Are (New York: Non-Duality Press, 2013).

(3) Edwin Shneidman, a prominent researcher of suicide and its causes, proposed that suicide is an attempt to get

relief from unbearable psychic pain, what he called «psychache.” Edwin Shneidman, *Suicide as Psychache* (New York: Jason Aronson, 1995).

(4) I am indebted to the psychoanalyst Edmund Bergler for this phrase in his book *The Superego* (New York: Grune and Stratton, 1952).

(5) Wilfred R. Bion, *Seven Servants* (New York: Jason Aronson, 1970).

(6) Byron Katie, *Loving What Is: Four Questions That Can Change Your Life* (New York: Three Rivers Press, 2003).

(7) من المثير للاهتمام، ورغم أن فرويد معروف بنظريته أن المريض «يقول ما يخطر على باله»، فالكثير من المعالجين النفسيين لا يدركون أن فرويد كتب في عام 1923 أطروحته الرئيسية مشيرًا إلى أن المريض لا يستطيع أن يفعل ذلك. في الواقع، المريض يقضي أغلب وقته يتحدث في أمور بعيدة عن الأمور المهمة. هذا ما قاد إلى تغيير أساسي في أسلوب العمل: التركيز على ميكانيزم الدفاع. الأكاذيب التي نخبرها لأنفسنا لتجنب الألم.

(8) Donald Meltzer, *Studies in Extended Metapsychology: Clinical Applications of Bion's Ideas* (London: Karnac Press, 2009).

(١) لأولئك المتسائلين بشأن لفظة «روح»، أرشح لهم كتاب برونو بتلهم «Freud and Man's Soul». يصنف بتلهم كيف استخدم فرويد لفظة «روح» ليشير إلى أعماق النفس البشرية.

ومن نحن تحت هذا المسمى، وما عُرف وسوف يعرف عنه. في الواقع كلمة «التحليل النفسي» لم تظهر في أعمال فرويد. المصطلح الذي استخدمه كان سيلبي-أناليسير، تحليل الروح.

(11) من كتاب "Personal Communication" Cindy J. Leavitt.

(11) أي شخص تثير اهتمامه فكرة الأمل، عليه قراءة كتاب إرنست بلوتش «The Principle of Hope». فماذا علينا أن نفعل سوى إرشاد مَنْ لا يرون الطريق المظلم إلى أن هناك طريقًا يحدوه الأمل؟ علاوة على ذلك، يمكن قراءة المقدمة التي كتبها إريك فروم في «Anatomy of Human Destructiveness». فإن طرحه الجميل يفرق بين التفاؤل والأمل المدعوم بحقائق.

(12) حديث بين سقراط والسفسطائيين: «وما هو، يا سقراط، غذاء الروح؟» سقراط: بالتأكيد المعرفة هي غذاء الروح.

(13) Lucie Brock-Broido, Stay, Illusion: Poems (New York: Knopf, 2013).

(14) صاغ جون هذا المصطلح لوصف سوء استخدام الممارسات الروحية لتجنب المشكلات النفسية.

(15) Simone Weil, Gravity, and Grace (New York: Routledge, 2002).

(16) مقولة للمسرحي الروماني ترنتيوس.

(17) هو مؤسس مدرسة العلاج النفسي التفاعلي.

(18) يُعتبر مؤسس المسيحية اللاتينية في روما القديمة.

(19) Leonard Shengold, Soul Murder: The Effects of Childhood Abuse and Deprivation (New York: Ballantine Books, 1991).

وفي هذا الكتاب يستكشف ليوارد شينجولد الطرق التي تقتل بها  
أرواح الأطفال قتلًا جسديًا أو معنويًا.

(20) Melanie Klein, *Envy and Gratitude and Other Works 1946– 1963* (New York: Delacorte Press, 1973).

(21) Sigmund Freud, «Remembering, Repeating and Working Through (Further Recommendations in the Technique of Psychoanalysis II)» (1914), in *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud* (London: Vintage Books, 2001), 12:145–156.

(22) John Fiscalini, *Coparticipant Psychoanalysis: Toward a New Theory of Clinical Inquiry* (New York: Columbia University, 2012).

(23) Thomas Aquinas, *Summa Theologica* (New York: Christian Classics, 1981).

(24) Donald Winnicott, *Maturational Processes, and the Facilitating Environment: Studies in the Theory of Emotional Development* (London: Karnac Books, 1966).

(25) Herbert Rosenfeld, *Impasse, and Interpretation: Therapeutic and Anti-therapeutic Factors in the Treatment of*

**Psychotic, Borderline, and Neurotic Patients**  
(New York: Routledge, 1987).

في كتابه يناقش روزنفلد «التحول البركاني»،  
العلاقة التي يقلل فيها المريض من قيمة المعالج  
لمتجنب ما يمكن أن يقدمه المعالج لمساعدته ولا  
يستطيع المريض تقديمه لنفسه. وصف المحللون  
النفسيون الفرنسيون -ومنهم أندري جرين- هذه العلاقة  
بلفظة «التسفيه».

(26) Theodore L. Dorpat, *Gaslighting, the  
Double Whammy, Interrogation, and Other  
Methods of Covert Control in Psychotherapy  
and Analysis* (New York: Jason Aronson,  
1966).

(27) ملحوظة المترجمة: الإنسان المستهلك هو مصطلح  
جديد في العلوم الاجتماعية والمقصود به الشخص الذي  
لا يتمثل هدفه الأساسي في امتلاك الأشياء فقط، بل في  
استهلاك المزيد والمزيد، وذلك للتعويض عن شعوره بالخواء  
الداخلي والسلبية والوحدة والقلق.

(28) حكاية دمية الملح معروفة في عدد من القصص  
التراثية، مثل قصص البوذية والهندوسية، واستخدمها رامانا  
ماهارشي وآخرون في تعاليمهم.

(29) Simone Weil, *Gravity, and Grace*.

(30) Johann Wolfgang von Goethe,  
*Scientific Studies* (New York: Suhrkamp,  
1988).

(31) Goethe. Quoted in Iain MacGilchrist,

**The Master, and His Emissary: The Divided Brain and the Making of the Western World** (New Haven, CT: Yale University Press, 2012), 36.

(32) كان ويلفريد يون معروفًا كمحلل نفسي صوفي في التقليد الكليني، والذي اقترح أننا لا نمتلك دوافع عدوان وحب فقط، بل وغريزة معرفة الحقيقة أيضًا: إستموفيليا.

(33) Erich Fromm, *Escape from Freedom* (New York: Holt, 1941.)

(34) Martin Heidegger, *Zollikon Seminars: Protocols- Conversations - Letters* (Evanston, IL: Northwestern University Press, 2001).

(35) ملحوظة المترجمة: زن هي طائفة من الماهايانا البوذية الهابانية، يتميز أتباع هذا المذهب بممارسة التأمل في وضعية جلوس مميزة «زازن».

(36) كارل راتر كان عالم دين معروف في القرن العشرين. هذا الاقتباس من كتابه: "Spirit in the World" نُشر عن "London: Bloomsbury Press, 1994". يرى راتر أن كل المعرفة المتعلقة بالإنسان هي في الأساس مرتبطة بالعالم. نملك أفقًا وراية تكمن كل المعرفة المسبقة عن الكون وأساسيات العلم.

(37) John Keats, *The Complete Poetical Works and Letters of John Keats*, Cambridge Edition (New York: Houghton Mifflin, 1899).

(38) ملحوظة المترجمة: يتم استخدام مصطلح «لور»



و"دب» للإشارة إلى أداء سوق الأسهم والأوراق المالية ووصف حالة السوق بشكل عام. «لور» تشير إلى أن السوق في حالة ارتفاع وزيادة في الأسعار، ودب تشير إلى أن السوق في حالة تراجع وركود.

(39) John Fiscalini, Co-participant Psychoanalysis.

(40) Simone Weil, Gravity, and Grace.

(41) Jose Saramago, from his novel Blindness (New York: Harvest Books, 1999).

(42) Jean Klein, Transmission of the Flame (London: Third Millennium Books, 1994).

(43) Dietrich von Hildebrand, The Nature of Love (New York: St. Augustine's Press, 2009). Many of the ideas for this piece were drawn from von Hildebrand.

(44) Robert Wolfe, Living Nonduality: Enlightenment Teachings of Self-Realization (Ojai, CA: Karina Library, 2014), 235.

(45) مثل هندوسي. يمكن العثور على مزيد من الأمثال في عدة مواقع مثل: [www.awakin.org/read/view.php?tid=958](http://www.awakin.org/read/view.php?tid=958).

(46) ملحوظة المترجمة: المعرفة العلائقية هي ما نكتشف أننا نعرفه من خلال علاقاتنا. يختلف شكل معرفتنا وأفكارنا وحتى ما نقوله على حسب علاقاتنا بالآخر. عندما ينخرط المرء في التفاعلات الاجتماعية مثل المعادلة. فإن التفكير فيها بقوله ويفعله يتأثر بعلاقته بالشخص الآخر الذي يشاركه

في هذه العلاقة. يمكن للمعرفة العلاجية أن تفاعلتنا أيضًا. على سبيل المثال، قد نشعر بالغباء التام خلال المناقشة مع شخص ما وقد نشعر بالذكاء خلال المناقشة مع شخص آخر. لذا يبدو أن أفكارنا وكلماتنا مرتبطة بهنية المعادلة الكلية لعلاقتنا مع الشخص الذي نتحدث معه والذي نستمتع إليه.

(47) Emily Dickinson, The Complete Poems of Emily Dickinson (New York: Back Bay Books, 1976).

(48) الكثير من الأفكار التي قمت بطرحها في هذا الفصل اقتبستها من بيتر ويلبرج:

«The Therapist as Listener: Martin Heidegger and the Missing Dimension of Counseling and Psychotherapy Training».

(49) ملحوظة المترجمة: البصيرة المعرفية هي القدرة على إعادة تقييم الأفكار والمعتقدات من أجل التوصل إلى استنتاجات مدروسة.

(50) ملحوظة المترجمة: البصيرة العقلانية في العلاج النفسي هي الوعي الموضوعي والعقلاني للتجارب أو العلاقات. ويفترض بعض المنظرين أن البصيرة العقلانية في حد ذاتها لا تساهم في تقدم العملية العلاجية بل قد تعيقها لأنها تتضمن قدرًا ضئيلاً من الشعور (أي المحتوى العاطفي) يكاد يكون منعدمًا، ما يؤدي إلى نشأة علاقة متباعدة بين المعالج والعميل.

(51) Martin Heidegger, Being and Time (New York: Harper, 2008).

(52) Nicolas Berdyaev, Freedom, and Slavery (New York: Scribner, 1944).

(53) هرقليطس، فيلسوف يوناني من عصر ما قبل سقراط.